

Dr. Good!



Le magazine nutrition de
Michel Cymes

C'est bon!

Prédiabète
*Comment
inverser la
tendance*

**GARDER
LA LIGNE APRÈS
45 ANS**
C'EST POSSIBLE!

**GASPILLAGE
ALIMENTAIRE**
**DES GESTES SIMPLES
POUR LE RÉDUIRE**

12
IDÉES
colorées
autour du
quinoa



Le citron

Il a tout bon!

- Riche en vitamine C, pauvre en glucides
- Efficace contre le stress et la fatigue
- Allié de la digestion et du microbiote



* Observatoire national de la Santé des Femmes. Agir pour le Cœur des Femmes, Avril 2022 / La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement des matières grasses saturées est associée à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. LBA & SIREN 402 775 322 RCS RENNES.

Primevère
De tout cœur avec vous !

Occupez-vous de votre **cœur** pour de bon.

Primevère, c'est bien plus qu'une bonne tartine : c'est un geste pour votre santé au quotidien. Aujourd'hui, les maladies cardiovasculaires sont la 1^{re} cause de mortalité chez les femmes* en France. Mais bonne nouvelle, il est possible d'agir sur 80 % des facteurs de risque grâce à un mode de vie plus sain. Primevère vous accompagne pour adopter les bons réflexes.

Alors faites ce test et partagez-le !



JE ME TESTE

pour commencer à évaluer
la santé de mon cœur



Test conçu en collaboration avec le service
nutrition de l'Institut Pasteur de Lille



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Sommaire

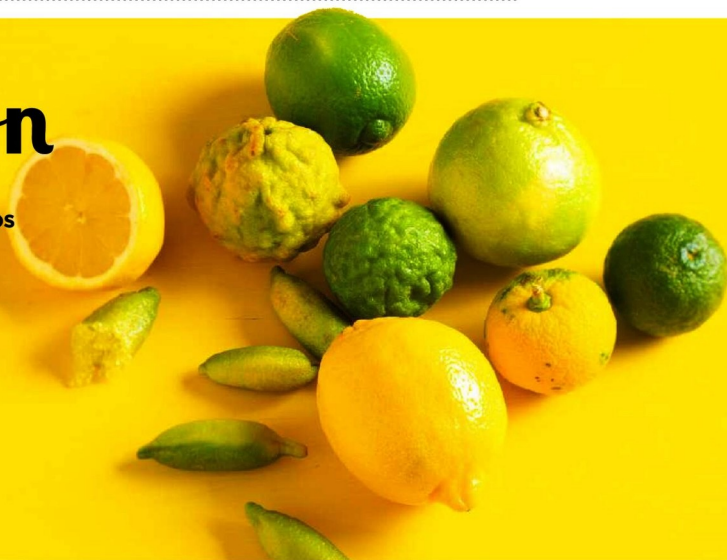
NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025

Le citron

Acidulé et vitaminé, il donne du peps à nos recettes et protège notre organisme.

Gros plan sur ce superaliment et les meilleures façons d'en tirer profit

32



18



26



Quoi de neuf?

6. News Choux de Bruxelles poêlés, pâte à tartiner aux 4 graines, infusion qui booste le moral, le retour des calendriers de l'Avent...

14. La consultation
3 questions au Dr Pierre Nys sur les fibres, leurs bénéfices et sources

16. Les pieds dans le plat
Au banc des accusés, les excès d'eau dans les plats cuisinés

Dans mon panier

18. L'upcycling
La valorisation des coproduits de l'industrie agroalimentaire

22. Produits exotiques
Grenades, vanille, pécan, pistaches s'invitent dans les cultures locales

26. Métaux lourds
Comment limiter notre exposition?

30. 5 trucs à savoir
sur les néonicotinoïdes

Les bons choix

48. Rayon charcuterie
On fait le tri

52. On refait le match
Pruneau ou abricot sec?

54. Produits de saison
Le hareng, le cèpe, la poire

Dans mon assiette

56. Le quinoa 12 recettes pour changer du riz et des pâtes

60. Les courges font leur rentrée

62. La tarte tatin
Vous l'aimez comment?

Autodiagnostic

78. Le gaspillage alimentaire
Comment réduire la note?

La solution nutrition

82. Candidose Alimentation et traitements pour la soulager

Par décision en date du 27 août 2025, le président de Prisma Media est désormais Arnaud Lagardère.



Prévenir le prédiabète

Ça m'intéresse

84. Le come-back des légumes secs
Un aliment durable à privilégier

92. Garder la ligne après 45 ans
Comment stabiliser son poids en dépit des changements hormonaux

Bonne question!

102. Pendant un cancer Adapter son alimentation pour soutenir son organisme face aux traitements

Sérieux?

104. Mc Migraine On marche sur la tête!

QUESTIONS- RÉPONSES

Est-ce qu'on regressit si on arrête un médicament anti-obésité? Le sel allégé, c'est bien ou pas? C'est quoi le glutathion? Que valent les poêles en céramique?

p. 96

On passe à l'action!
Hygiène de vie et
alimentation équilibrée
peuvent empêcher
l'apparition du diabète



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 61 10
Site internet: prisma-media.com

Editeur: Prisma Media Société par Actions
Simplifiée au capital de 3000000 euros d'une
durée de 99 ans ayant pour président
M. Arnaud Lagardère et pour vice-présidents
MM. Michel Sibony et Gérard-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 Économique 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 Zonzain
Cheffe de service Emmanuelle Robin
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 Saurier, Grégory Quinot

A collaboré à ce numéro Franck Cymes

Directeur marketing études
et communication Charles Jouvin
Directeur marketing client Laurent Grolée
Global Marketing Manager Aurélie Meurisse
Brand Manager Annelise Tarrerias
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
Directeur général Philipp Schmidt
Directeurs exécutifs adjoints PMS

Directeur délégué Creative Room
Alexandre Bouguin
Directeur délégué Data Room
Jérôme de Lempdes
Directeur délégué Thierry Flamand
Assistante Catherine Pintus
Industry Director

Christelle Rousseaux-Péard
Trading Manager Samira Azad-Faïq
Directrice de projet Elodie Davrain
Planning Manager Marie-Annick Bobet
Régie publicitaire régionale: Kétill Média
Catherine Laplanche Tél.: 01 78 90 11 74
claplanche@ketillmedia.com



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

ACPM



Dr Good 5

News



Vous allez adorer les choux de Bruxelles!

Oubliez les choux de Bruxelles bouillis, mous et amers... Poêlés avec d'autres aliments de saison précuits, ces petits légumes verts pleins de calcium, de vitamine C et d'antioxydants, savent se faire gourmands. Comme dans cette recette, proposée par le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière, où ils sont cuisinés avec des châtaignes, des patates douces, du poulet et des noix de pécan, le tout parsemé de bleu du Vercors coupé en cubes... On adore!

A. KEROUEGAN - CMIEL



La vie **en rose**

Ces pétales d'hibiscus séchés donnent du peps aux infusions d'hiver (seuls ou avec de la menthe) et aux desserts gourmands (infusés dans de la crème, ou saupoudrés sur un gâteau).

En prime, ils apportent une bonne dose d'antioxydants : vitamine C, bêta-carotène, anthocyanes...

Aromandise, Hibiscus, 80 g, 4,90 €

Numéro 1

La fondue savoyarde serait le plat le plus difficile à éliminer, devant la raclette et la fondue bourguignonne ! Il faudrait 44 min de vélo pour brûler ses calories, ou plus de 5 h allongé devant la télé (et sans manger bien sûr !).

Source : Zava 2025.

Quand la pause **s'impose**

Le chocolat noir, c'est bien connu, c'est bon pour le moral. Et ces petites bouchées chocolatées ne nous feront pas dire le contraire : élaborées avec le chocolatier Guy Roux, pionnier du chocolat sans sucre pour diabétiques, elles associent cacao et plantes bienfaisantes : aubépine, ashwagandha, thé vert, GABA (acide gamma-amino-butyrique), magnésium et vitamine B6, connus pour favoriser relaxation et résistance au stress.

Amiamo, sachet de 30 bouchées, 24,90 €.



74 %

des Français sont adeptes du miel et en consomment régulièrement. 40 % d'entre eux en achètent même tous les mois.

Source : InterApi/CSA 2025.

À la **cuillère**

On connaissait le kéfir, cette boisson lactée fermentée avec des grains de kéfir (levures et bactéries) bonne pour le microbiote. Activia le décline maintenant en version onctueuse à manger à la cuillère. À savourer nature ou avec des flocons d'avoine et des noix, pour encore plus de bienfaits !

Activia, 2 x 150 g, nature 2,29 € ou fraise/framboise 2,39 €.





Design, coloré et sans nickel

Cookout vient de lancer une nouvelle gamme d'ustensiles de cuisine en inox et sans nickel, un métal responsable d'allergies. Entre deux couches d'inox, le cœur en aluminium assure une répartition uniforme de la chaleur. Compatibles tous feux, ces casseroles se glissent même au four. Les poignées amovibles facilitent le rangement et le nettoyage. Enfin, petit plus non négligeable, il existe 6 coloris aux choix : rose guimauve, vert fougère, bleu myrtille, rouge passion, blanc polaire et noir anthracite.

**Cookout, gamme La Merveilleuse,
de 16 cm (64,90 €) à 28 cm (109,90 €).**



Pour changer des chocolats

Pourquoi ne pas offrir ce joli coffret de sardines en boîte ? Dans des écrins qui fleurissent bon la Bretagne et qui nous apprennent quelques mots du cru (Kenavo - Au revoir, Yec'hed Mat - À ta santé, Bouchig - Bisous, Breizh - Bretagne) se nichent des sardines à l'ancienne à l'huile d'olive vierge extra, mises en boîte à Douarnenez.

**Pointe de Penmarc'h,
Coffret Seiz Breur,
4x115 g, 21,60 €.**



Une pause qui nourrit

Pour changer de la purée d'amande et du beurre de cacahuète, grands classiques des pâtes à tartiner à base d'oléagineux, voici un nouveau mélange de 4 graines (cacahuète, amande, noix de cajou et noisette) légèrement toastées et moulues à la meule de pierre. Onctueuse, riche en protéines, fibres et minéraux, elle est parfaite pour le petit-déjeuner.

Ethiquable, 280 g, 8,29 €.

Happy sauvetage

Créée en 2016 en Auvergne, Happy Plantes est une herboristerie spécialisée dans les infusions à base de plantes bio cueillies en France, appréciée des experts du bien-être comme des chefs étoilés. Mais en 2022, le contexte difficile (Covid, guerre en Ukraine, inflation...) mène l'entreprise au bord du dépôt de bilan. L'une de ses salariées, Camille Monnier, reprend alors les rênes de la société et, deux ans plus tard, parvient à la remettre à flot. Cet été, la jeune femme a remporté le concours « 101 femmes entrepreneurs » pour le Puy-de-Dôme et a ensuite été reçue à Matignon.



Une tasse d'optimisme ?

« Le Bon côté des choses », c'est le nom de cette nouvelle infusion qui nous invite à voir la tasse à moitié pleine. Elle mêle 4 ingrédients bio aux origines diverses : sarrasin de Bretagne, rooibos d'Afrique du Sud, cacao du Pérou et vanille de Madagascar, pour un voyage sensoriel loin du quotidien.

Kodama, boîte rechargeable de 95 g, 16,50 €.

2 millions

C'est le nombre de personnes dénutries en France. Cette maladie silencieuse touche les personnes âgées mais aussi les adultes et les enfants malades. Plus tôt elle est dépistée, plus il est facile de la combattre et d'éviter les complications. Du 17 au 23 novembre, la

Semaine de la dénutrition sera l'occasion partout en France de sensibiliser le grand public et les professionnels (affiches, ateliers, conférences...) pour améliorer le dépistage et la prise en charge.

Pour en savoir plus: luttecontreladenutrition.fr.

NOËL AVANT NOËL

Comme chaque année, à l'approche de Noël, de nombreux calendriers de l'avent viennent enchanter les 24 premiers jours du mois de décembre. Voici notre sélection :

- **Chocolats** : Gianduja, praliné, caramélisés, pure origine, croustibilles... On peut compter sur le grand chocolatier drômois pour nous régaler. Valrhona, 190 g, 22,20 €.
- **Pistaches** : Sumac, safran, citron noir, ail des ours, paprika fumé... 24 recettes à découvrir autour de la pistache Akbari de Perse. La Maison de la pistache, 24 x 25 g, 50 €.
- **Infusions** : à base de plantes, de fruits et d'épices bio, sans aucun additif, ces tisanes gourmandes vont enchanter l'entrée dans l'hiver. Biohème, 24 infusettes, 13,50 €.



Sauces vivantes

Chiki bam, c'est le nom de ces bonnes alternatives aux sauces chimiques. « Chiki » pour le côté tendre (diminutif en espagnol) et « bam » pour l'explosion de saveurs. Sans sel ni conservateurs, 100 % bio, elles contiennent des légumes fermentés, riches en probiotiques. « Frenchie » (carottes, patates douces) pour les viandes et les légumes, « Mogador » (citron confit, cumin) pour les pâtes et le riz et « Thai Max » (shiitaké, gingembre et citron vert) pour les plats exotiques. **Chiki Bam, 100 ml, 11,90 €.**



Bouillons beauté

Loin des cubes bourrés de sel et d'additifs que l'on trouve en supermarché, ces bouillons-là sont vraiment délicieux (« umami » en japonais) et naturels. Concoctés dans la Sarthe, à base d'ingrédients bio et français (os, légumes) et mijotés jusqu'à 48 h, ils magnifient soupes, sauces, risottos, currys... tout en apportant une bonne dose de collagène (10 g en moyenne par pot). 5 saveurs au choix : Tradition, Phô, Légumes, Poule curcuma et Tonkotsū.

Oumami, 370 ml, 9,95 €.

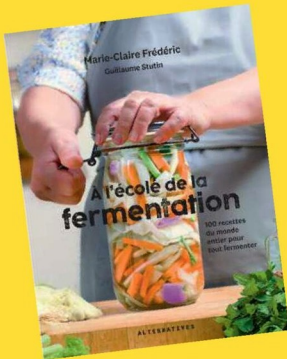


Trop fort le kiwi!

Un grand bravo au kiwi vert, premier fruit frais à obtenir une allégation de santé par la Commission européenne : « la consommation de kiwis verts contribue à une fonction intestinale normale en augmentant la fréquence des selles. » Cette reconnaissance est le fruit de quinze années de recherche documentant les bienfaits du kiwi vert, avec notamment 18 études d'intervention humaine menées par le distributeur Zespri. Avis donc aux personnes souffrant de constipation (près de 1 Français sur cinq), le kiwi est un remède naturel, avec en prime plein de vitamine C!



À LIRE



• À vos bœux

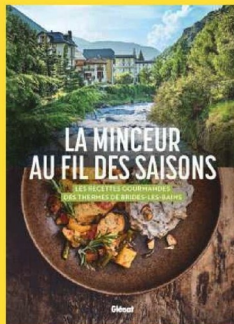
Méthode la plus ancienne et la plus répandue pour conserver les aliments, la fermentation revient à la mode pour ses bienfaits et sa simplicité. Une experte nous livre ici tous ses conseils pour se lancer et préparer choucroute, vinaigre, yaourt, pain, pickles, kéfir, gravlax...

À l'école de la fermentation, de Marie-Claire Frédéric, éd. Alternatives, 24,90 €.

• Recettes bridôises

Surnommé « le village pour maigrir », Brides-les-Bains, en Savoie, est connu pour ses thermes, son centre nutritionnel et ses chefs soucieux de l'équilibre dans l'assiette. De cette expertise est né un livre réunissant 50 recettes légères et savoureuses, avec 4 menus de 3 plats par saison, et de nombreux conseils diététiques.

La minceur au fil des saisons, éditions Glénat, 36 €.



• Immersion dans les champignons

Géant ou microscopique, comestible, vénéneux, médicinaux ou encore hallucinogènes, cultivés ou sauvages, pathogènes ou alliés de la nature... Le champignon n'a pas fini de dévoiler tous ses mystères. Voici un ouvrage qui regorge d'informations sur ce règne animal ni végétal.

Champignons, de Serge Schall, éditions Terre Vivante, 27 €.

Les régimes détraquent nos deux cerveaux

On le sait, le cerveau communique avec l'intestin, surnommé le « deuxième cerveau », par le biais des hormones, des neurones et des métabolites de bactéries... Une étude française, publiée en juin dernier dans la revue *Advanced Science*, montre que les régimes à répétition pourraient favoriser les troubles du comportement alimentaire, via cet axe intestin-cerveau. Les chercheurs ont observé chez la souris que les restrictions caloriques répétées entraînaient une modification du microbiote intestinal et, au niveau du cerveau, une augmentation de l'expression de gènes liés au système de la récompense, aboutissant à des comportements compulsifs face aux aliments gras et sucrés. La preuve ? En transplantant le microbiote de souris devenues hyperphagiques à des souris saines, ces dernières développaient les mêmes comportements compulsifs... Alors, on le répète : les régimes, on oublie !

40,6 %

Des foyers français consomment des produits en vrac, soit + 1,6 point en un an. Pour autant, cette pratique reste très occasionnelle, avec en moyenne 5,5 achats par an.

Source : Worldpanel, by Numerator 2025.

Ils ont la fibre

Loin de nous l'idée de vous pousser à manger des biscuits, mais si vous en avez envie, les rayons étant garnis de produits bourrés de sucre et d'additifs, on recommande ces nouveaux sablés : ils sont bio, contiennent 44 % de sucre en moins que la moyenne et leurs ingrédients (farine complète, flocons d'avoine, fibres de pommes, graines de chia) leur permettent d'afficher 13 % de fibres. De quoi nous caler et nourrir notre microbiote.

Karéléa, pomme, avoine, graines de chia, 150 g, 2,45 €.



Airfryer en verre

Cet appareil à air chaud pulsé, qui dore les aliments rapidement avec très peu d'huile, a conquis les Français en quelques années : un foyer sur quatre en est équipé. Pour ceux qui y songent, nous ne pouvons que recommander ce modèle avec un contenant en verre, afin d'éviter les revêtements antiadhésifs dont on sait combien ils renferment de composés (PFAS) mauvais pour la santé et l'environnement. Comme le nouveau modèle de Ninja, muni d'un récipient en verre (1,4 ou 3,8 litres) clipsé à l'unité chauffante que l'on peut utiliser comme plat de service.

Ninja, Crispi, 179,99 €.

S.E.P.M.
TOP
ventes

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

**EN
CADEAU**

**4 ILLUSTRATIONS
À PEINDRE
PAR NUMÉRO**

flow

À DÉCOUVRIR
dans votre magazine



**LE BODY
POSITIVE**
quinze ans après

Réveiller
son **ÉLAN**
CRÉATIF

New York
À BRAS OUVERTS

L'ARGENT
miroir de
nos émotions

© BÉA MULLER

Actuellement chez votre marchand de journaux

Abonnez-vous





3 questions au Dr Pierre Nys

Les fibres, alliées santé à bien doser



CONNUES POUR LEURS EFFETS SUR LE TRANSIT ET LA SATIÉTÉ, LES FIBRES RECÈLENT BIEN D'AUTRES ATOUTS POUR LA SANTÉ. ZOOM SUR LEURS MODS D'ACTION ET LES MEILLEURES SOURCES.

Par Émilie Godineau



**PIERRE
NYS**

ENDOCRINOLOGUE-
NUTRITIONNISTE, ANCIEN
ATTACHÉ DES HÔPITAUX
DE PARIS.

Les fibres sont des nutriments particuliers, car elles ne sont pas attaquées par nos enzymes digestives. En traversant les intestins sans être assimilées et en étant, pour certaines, fermentées au niveau du côlon, elles jouent cependant de nombreux rôles bénéfiques pour la santé. Problème : nous n'en consommons que 18 à 20 g par jour, alors que les autorités sanitaires en recommandent 30 g. La faute à une

alimentation trop riche en produits transformés et trop pauvre en végétaux. Une étude de Santé publique France parue en début d'année montre que seuls 22 % des Français atteignent le minimum de cinq fruits et légumes par jour. Pourtant, les bienfaits des fibres dépassent largement la seule question du transit ! Dans son livre, le Dr Pierre Nys en détaille les atouts ainsi que les sources et les façons de les intégrer selon ses tolérances digestives.



1 Quels sont les différents types de fibres ?

On distingue deux grands types de fibres : les **solubles** (pectines, mucilages, gommes...) qui, au contact de l'eau, forment une espèce d'**amalgam visqueux ralentissant la digestion**, et les insolubles (cellulose, lignine, certaines hémicelluloses...) qui gonflent au contact de l'eau et favorisent ainsi le transit. Les végétaux contiennent généralement les deux, mais certains sont plus riches en fibres solubles, comme la chair des fruits et légumes, l'avoine, l'orge, le seigle, les graines de chia et de lin... ; et d'autres en fibres insolubles, comme la peau des fruits et légumes, l'enveloppe des légumineuses et des céréales, notamment le son de blé, ainsi que les oléagineux... De plus, selon leur structure chimique, les fibres solubles sont plus ou moins visqueuses et fermentescibles, ce qui leur confère des propriétés particulières. Par exemple, l'avoine est riche en bêta-glucane, une fibre visqueuse qui piège les graisses et aide à réduire le taux de cholestérol.

3 Quelle est la bonne dose ?

La consommation de fibres est intéressante dès le plus jeune âge, car elle favorise la diversification du microbiote intestinal. Les apports conseillés sont de 10 g par jour chez les bébés, de 10 à 20 g entre 4 et 10 ans, de 25 à 30 g entre 11 et 18 ans, et de 30 g à l'âge adulte. Pour atteindre ces quantités, il est conseillé de consommer chaque jour au moins cinq fruits et légumes, une céréale complète, et une poignée de fruits à coque, ainsi que des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) deux fois par semaine. Toutefois, si l'on n'a pas l'habitude de manger des produits riches en fibres, il faut augmenter les quantités progressivement, afin de laisser au corps le temps de s'adapter (sécrétions digestives, bactéries intestinales) et éviter ainsi les ballonnements et autres dérèglements du transit. Chacun ayant une tolérance différente, il est important de s'écouter. Certains aliments peuvent passer, d'autres non, il suffit alors de les réduire. Pour bien digérer, il convient de prendre le temps de manger et de bien mastiquer les aliments. La cuisson et le broyage facilitent l'assimilation des fibres, mais réduisent légèrement leur efficacité.

2 Quels sont leurs intérêts pour la santé ?

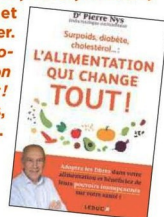
Toutes les fibres contribuent au contrôle du poids : les solubles en formant un gel qui ralentit la digestion et donc favorise la satiété ; les insolubles en gonflant, prenant ainsi de la place dans le tube digestif, procurant une sensation de rassasiement. Mais pour qu'elles puissent jouer leur rôle bénéfique, il est indispensable de boire suffisamment d'eau (1,5 l par jour) ! Les fibres solubles réduisent l'absorption du cholestérol, des triglycérides et des glucides, elles sont donc intéressantes pour prévenir le diabète et les maladies cardiovasculaires. Les insolubles stimulent le transit, ce qui permet de lutter contre la constipation, et limitent le temps de contact avec des substances potentiellement cancérogènes, ce qui a un effet protecteur contre le cancer colorectal. Certaines fibres sont fermentées par les bactéries intestinales, entraînant la production d'acides gras à chaîne courte qui favorisent l'équilibre du microbiote, renforcent la barrière intestinale, et régulent les cytokines pro-inflammatoires... Enfin, des études récentes ont montré que la consommation de fibres stimule la production de GLP-1 et du peptide YY, deux hormones impliquées dans la régulation du poids.



POUR ALLER PLUS LOIN

Ce livre propose d'abord un petit test pour évaluer nos connaissances sur les fibres, puis il explique où les trouver et comment elles fonctionnent dans notre corps. Il décrypte ensuite pour une quinzaine de maux et de maladies (acné, diabète, stress, reflux...))

L'intérêt des fibres et celles à privilégier. Surpoids, diabète, cholestérol... L'alimentation qui change tout ! du Dr Pierre Nys, éd. Leduc, 19 €.



La goutte d'eau de trop...



Elle ne fait pas déborder le vase, mais bien ma colère. Du guacamole au beurre, en passant par le foie gras ou la moussaka, on nous trompe en augmentant le volume des aliments ou en les remplaçant par de la flotte. C'est gonflé, quand même ! Cette molécule H_2O si précieuse à la vie l'est aussi pour la fabrication des produits ultratransformés. Leurs procédés nécessitent 10 % d'eau potable de plus que la cuisine traditionnelle. Au regard du réchauffement climatique, l'impact de cette empreinte hydrique n'a rien de négligeable, mais ça, c'est caché... Le seul indice accessible reste sa place en tête de liste sur la composition des produits emballés. Ce qui a éveillé la méfiance de la Répression des fraudes. Après avoir découvert un excès d'eau dans des blocs de foie gras – pour diminuer la quantité de matière première –, l'organisme a épinglé la filière beurre à l'issue d'une enquête entamée en 2019 et publiée cinq ans plus tard. Suspectés d'anomalies, 129 établissements (industriels, artisans, grande distribution...) ont été contrôlés. Sur 89 barquettes analysées en laboratoire, 15 % dépassaient la teneur en eau autorisée par la réglementation européenne, fixée à 16 % maximum pour ne pas altérer la qualité du produit.

Première sur la liste, un mauvais signe

En mai dernier, l'association nationale de défense des consommateurs CLCV (Consommation, logement et cadre de vie) a tiré la sonnette d'alarme sur certains plats cuisinés en vente au rayon frais ou surgelé. Grâce aux données de l'Observatoire de l'alimentation (Oqali), elle a établi douze familles de plats parmi les plus prisées des

consommateurs : moussakas, pâtes cuisinées et farcies, tartiflettes, poêlées complètes, couscous, tajines, blanquettes, brandades et parmentiers de poissons comme spécialités asiatiques, hachis et lasagnes. Sur 150 références passées au crible, l'association a relevé des allégations trompeuses, des excès de sucres, de sel ou de matières grasses, et, surprise, de l'eau comme premier ingrédient. Or, la réglementation impose que les ingrédients figurent sur l'étiquetage dans un ordre décroissant de leur importance pondérale au moment de la fabrication ou dans le produit fini. Résultat : 17 % des plats affichent l'eau comme composant principal. En quête d'explications auprès des fabricants, les enquêteurs de la CLCV se sont heurtés à un mur du silence.

L'eau à la bouche ? Pas vraiment

Dans la tambouille des produits ultratransformés, l'eau se mêle aux additifs texturants et aux ingrédients liants ou déshydratés (amidon, fécule, flocons de pomme de terre, chapelure, fibres végétales de pois ou de blé...) pour masquer les faibles quantités de matières premières de qualité ou leur absence. Réputée pour traquer ces ersatz trop économiques pour être honnêtes, l'association de défense des consommateurs Foodwatch s'est attaquée, à l'été 2024, au surplus d'eau des recettes emballées. Un guacamole ne contenant que 13,7 % d'avocat et une mayonnaise allégée, gorgée de sucre et de flotte, n'avaient pas échappé à sa vigilance. Elle avait dénoncé des supercheries mesquines destinées à gonfler les produits et les marges. Un an plus tard, ces deux recettes n'ont pas changé. Alors, si scruter les étiquettes ou, mieux encore, cuisiner maison coule de source, combien faudra-t-il encore de coups d'épée dans l'eau avant que l'industrie agroalimentaire ne change ses pratiques ?

“

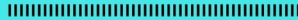
*Un peu d'eau et de
texturant permet de
gonfler ni vu ni
connu les produits
transformés et de
les vendre bien cher
pour ce que c'est !
Un œil sur la liste
des ingrédients évite
de se faire duper.*

”

VIRGINE DUBOIS/PRIMA MEDIA/MISE EN BEAUTÉ DES PHÈNES
PUSSANT/STYLUS/AMÉLIE NOURRY/TOMAS LAFAURE



L'upcycling, la tendance qui monte



ENCORE DISCRET DANS L'HEXAGONE, L'UPCYCLING POURRAIT DEVENIR INCONTOURNABLE POUR NOUS ASSURER UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE. LE POINT SUR CE PROCÉDÉ INNOVANT ET SUR LES PRODUITS DÉJÀ COMMERCIALISÉS.

Par Florence Daine



Très en vogue aux États-Unis, ce mode de production gagne du terrain en Europe. Le principe : intégrer dans de nouvelles recettes des coproduits de l'industrie agroalimentaire ou des denrées qui ne peuvent pas être vendues. « Sans être mis en avant, l'upcycling est déjà pratiqué depuis de nombreuses années par les fabricants de fromages, qui recueillent le petit-lait pour en extraire des protéines, réutilisées notamment en nutrition sportive, indique Grégory Dubourg, ou encore par les meuniers, qui récupèrent le son des céréales, permettant d'enrichir certains produits céréaliers en fibres. » Vertueux pour la planète, l'upcycling réduit les déchets et les émissions de gaz à effet de serre. « Et il limite le recours aux matières premières (céréales, cacao...), qui coûtent de plus en plus cher et dont la production subit les aléas climatiques et géopolitiques. » En France, son développement va dans le sens de la loi antigaspillage pour une économie circulaire (Agec), votée en 2020, qui encourage des modes de production et de consommation plus durables « permettant de limiter les déchets et de préserver les ressources naturelles et le climat ». Et, cerise sur le gâteau, les coproduits valorisés présentent de réels atouts nutritionnels.

Notre expert



GRÉGORY DUBOURG,
INGÉNIEUR EN
AGROALIMENTAIRE,
DIRECTEUR DE L'AGENCE
DE CONSEIL NUTRIKÉO
ET PROTÉINESXTC,
COFONDATEUR DE
LA BASE DE DONNÉES
NEWFOODDATA.

6%

*C'est le taux de croissance
annuel du marché mondial des
aliments upcyclés depuis 2022.*

Source : Future Market
Insights 2025.



Drèches de brasserie concentrées en fibres

Ce sont les grains d'orge (voire de blé) germés qui, après infusion dans l'eau pour donner naissance au moût, sont éliminés lors de la filtration, à raison de 300 g par litre de bière ! Les drèches ne contiennent presque plus de glucides (passés dans le moût) mais concentrent les fibres et les protéines des céréales : respectivement 40 et 20 %. « Elles peuvent remplacer une partie de la farine dans des recettes de biscuits, crackers ou pâtes, et en optimiser la valeur nutritionnelle », explique notre expert. Ainsi, les Brewkies chocolat-noisette de la marque Ipsago affichent 9 % de fibres, contre 3,5 % pour des cookies classiques. Les biscuits apéritifs de la même marque en contiennent 10 à 14 %, au lieu de 3 % dans les crackers ordinaires. Les pépites apéritives Happy Drèche battent le record avec 16 % de fibres. De quoi booster nos apports généralement insuffisants.

O. Havella/Stock Adobe, NutriKéo, iStock/Getty Images

Tourteaux d'oléagineux riches en protéines

Les tourteaux sont ce qui reste des graines ou des fruits à coque après qu'ils ont été pressés pour en extraire l'huile.

Les tourteaux ne contiennent presque plus de lipides, mais concentrent les autres nutriments, en particulier les protéines dont la teneur varie entre 30 et 45 %. « Ils permettent d'améliorer la composition nutritionnelle de pâtes à tartiner ou de produits sans gluten. » La pâte à tartiner cacao-noisette Bonne Patte d'Émile Noël, à base de tourteau de noisette, contient 18 % de protéines et 7,5 % de fibres, contre 5 et 3 % dans une pâte classique. Un véritable atout pour limiter l'impact sur la glycémie. Autre innovation, primée au concours Ecotrophelia 2025 et mise au point par les Kojiteurs, un groupe d'étudiants ingénieurs (SupBiotech) : une poudre pouvant être substituée à du cacao ou des noisettes – deux matières premières dont la pénurie est annoncée pour les années à venir.





Noyaux de fruits : bonnes graisses insaturées

Les noyaux d'abricots, de cerises ou de prunes sont des superaliments, dont les apports nutritionnels sont comparables à ceux des fruits à coque. Ils contiennent au moins 50 % de lipides – principalement des oméga 9 qui contribuent à réduire le « mauvais » cholestérol (LDL) – et 10 % de protéines, du magnésium, de la vitamine E... Pourtant, ils sont jetés par les fabricants de confitures ou de conserves de fruits : 500 000 tonnes par an rien qu'en Europe. Une société autrichienne a choisi de les valoriser en huiles pressées à froid, en substituts de fromage ou encore en boissons végétales sous la marque Wunderkern. Le lait de noyaux d'abricots Kern Drink, vendu dans la chaîne de supermarchés autrichiens Billa, fait un carton en Europe de l'Est mais il n'est pas encore commercialisé en France.

Marc, pulpe ou écorces de fruits : fibres et micronutriments

Ils sont recueillis lors de la fabrication des jus de fruits. « Le marc de pomme, issu de pommes écrasées, provient principalement des cidreries », explique Grégory Dubourg. « Ils concentrent l'ensemble des fibres du fruit, ainsi qu'une partie de ses minéraux (potassium, calcium...) et de ses antioxydants. » Transformés en purées ou en poudres, ces bioproduits s'intègrent dans des glaces, biscuits, confitures... À Lyon, la start-up Agri Lab Leverage exploite depuis peu le marc de pomme (45 à 60 % de fibres), dont elle extrait la pectine, utilisée pour épaissir les confitures, mais aussi pour enrichir divers aliments afin d'en optimiser le pouvoir rassasiant ou l'index glycémique. Quant à la marque Ipsago, elle recycle la pulée de pommes ou d'oranges dans ses « pétales », des super-biscuits composés à plus de deux tiers de fruits, fournissant six fois plus de fibres et deux fois moins de glucides que des biscuits aux fruits classiques.

8 Français sur 10 considèrent que la crise climatique nous oblige à revoir nos modes de vie et de consommation.

Source : Baromètre ADEME 2025

Fruits et légumes « moches » : les mêmes atouts que les autres

Invendables en grandes surfaces ou dans les magasins primeurs du fait de leur forme ou de leur calibre, ils apportent autant de fibres, minéraux, polyphénols que leurs cousins plus esthétiques. Plusieurs marques les récupèrent pour confectionner des compotes, soupes, purées... Ainsi, l'association L'Économe collecte les invendus des marchés et les surplus des producteurs, en redistribue une partie à des associations caritatives et transforme le reste en tartinades, ketchups, chutneys ou confitures. Dans la même veine, la conserverie J'aime BOC'OH qui, par ailleurs, emploie des salariés en insertion. De son côté, L'Arbocal récolte les fruits de vergers abandonnés pour en faire des jus, des sirops, des compotes ou des confitures. Et enfin, la marque anglaise Dash Water, qui a débarqué en France il y a quelques mois, propose des eaux pétillantes infusées aux fruits moches.

MOINS DE DÉCHETS, C'EST BON POUR LA PLANÈTE

L'upcycling réduit le recours aux matières premières et à l'eau. Selon les fondateurs de Kignon (lire page ci-contre), sauver une baguette permettrait d'économiser 150 litres d'eau. Il limite aussi l'émission de gaz à effet de serre associée à la collecte et à l'élimination des déchets. De plus, souligne notre expert, « en France, les coproduits ou les invendus sont récupérés localement ». Mais les fabricants ne s'arrêtent pas là : Kignon n'utilise que des ingrédients bio, des sachets en fibres de bois compostables et des boîtes en carton recyclable. Émile Noël propose ses pâtes à tartiner bio dans des doypacks en monomatérial facile à recycler. Enfin, tous les produits Ipsago affichent un Éco-score A, une mention encore volontaire, mais qui devrait se généraliser dans le cadre de la loi AGECL.





Pains rassis: substituts parfaits des farines

Une fois bien secs, les pains rassis présentent sensiblement la même composition que les farines: glucides sources d'énergie, protéines végétales, fibres et minéraux en proportion variable selon le type de pain. Des start-up les collectent auprès des boulangeries, les réduisent en poudre et les réutilisent dans diverses préparations. Ainsi, la jeune marque Kignon commercialise des biscuits sucrés et salés – ces derniers contiennent aussi des drêches de brasserie – à base de pains bio de blé, de seigle, de maïs, d'épeautre... fabriqués par des personnes en situation de handicap. Des élèves ingénieurs en agroalimentaire ont élaboré des fanettis (prix or Ecotrophelia 2025) à partir de baguettes invendues et d'une farce composée de fromage et de fanes de carottes.

20%

des déchets alimentaires pourraient être utilisés à travers des initiatives d'upcycling.

Source: Commission européenne



Mais, l'upcyclé, c'est pas donné

Les aliments issus de l'upcycling coûtent trois à cinq fois plus cher que leurs équivalents classiques. « Rien d'étonnant », commente notre expert, « car, pour le moment, ils sont fabriqués en petites quantités par des start-up. Leur mise au point et le respect des normes sanitaires européennes nécessitent des frais importants de recherche et de développement. Les prix baisseront dès que de grands groupes de l'agroalimentaire s'y intéresseront, ce qui ne devrait pas tarder ». Selon le baromètre GreenFlex-ADEME de la consommation responsable (juin 2025), les Français n'attendent que ça, « de nouvelles offres à des prix abordables, qui concilient protection de l'environnement et pouvoir d'achat ». En attendant, il reste toujours la solution maison pour valoriser pelures, fanes de légumes... (lire p. 78 sur le gaspillage).

UN LABEL POUR ENCOURAGER LES BONNES PRATIQUES

Voulu par la loi AGEC et lancé lors du salon de l'Agriculture le 1^{er} mars 2023, ce label antigaspillage alimentaire valorise les acteurs de la chaîne alimentaire impliqués dans la réduction du gaspillage (grandes surfaces, grossistes, métiers de bouche...). Aujourd'hui, 144 enseignes l'affichent. La liste des labellisés est régulièrement mise à jour sur le site du ministère de la Transition écologique. Parmi leurs pratiques, une meilleure gestion des stocks, des dons aux associations caritatives, la formation du personnel aux gestes antigaspi ou encore la vente à prix réduit des produits dont la date limite de consommation est proche.





Des produits exotiques **oui, mais en circuit court !**



FACE AU DÉRÈGLEMENT DU CLIMAT, LES AGRICULTEURS INNOVENT. GRENADES, VANILLE, PISTACHES S'INVITENT DANS LES CULTURES LOCALES. LES ADOPTER, C'EST RÉDUIRE L'EMPREINTE CARBONE ET SOUTENIR L'AGRICULTURE DE DEMAIN.

Par Catherine Bézard



Vanille bretonne, noix de pécan du Lot-et-Garonne, pistaches en Provence ou en Corse, grenades en Occitanie et goyaves au pied des Pyrénées dessinent une

nouvelle cartographie agricole sous le signe des tropiques. Ça tombe bien, car les Français raffolent des fruits exotiques, massivement importés de pays où ces cultures ont un impact social et environnemental souvent délétère.

« La réintroduction d'espèces abandonnées ou l'apparition de nouvelles variétés présente beaucoup d'intérêt pour diminuer les effets négatifs du changement climatique », explique Mathieu Duflos. « La diversification des cultures et des pratiques renforce la durabilité et la productivité agricole. » Désireux de s'acclimater aux températures de demain, des agriculteurs relèvent ce défi avec optimisme. Souhaitons-leur le même succès que celui qu'a connu le kiwi ! Zoom sur ces trésors de niche.



Le filon berrichon du quinoa

Loin des plateaux andins qui l'ont vu naître, le quinoa riche en protéines, fibres et minéraux, s'épanouit en Anjou et dans le Cher depuis une quinzaine d'années. Sa production couvre la moitié de notre consommation (8 000 tonnes), faisant de l'Hexagone le premier producteur en Europe. « Nous avons voyagé en Amérique du Sud pour l'approviser et comprendre sa culture, que nous partageons aujourd'hui avec une cinquantaine de cultivateurs du Cher et du Val de Loire », explique Marion Breteau. Avec son époux, elle a fondé Berry graines, une sorte de coopérative privée qui réceptionne, trie et commercialise les récoltes. « Notre modèle agricole, porté par la résilience et le partage, a permis d'agrandir les surfaces, d'augmenter les rendements et de diversifier la production », précise-t-elle. L'entreprise garantit des prix sur plusieurs années et accompagne les agriculteurs dans la plantation d'autres graines résilientes comme le sorgho venu d'Afrique ou l'amarante d'Amérique latine, utilisée en farine pour les pâtisseries sans gluten.



Nos experts



MARION BRETEAU,
INGÉNIEURE AGRONOME ET
COFONDATRICE DE BERRY
GRAINES A NERONDES
(CHER).



JEAN-LOUIS JOSEPH,
AGRICULTEUR BIO,
PRÉSIDENT HONORAIRE DU
PARC NATUREL RÉGIONAL
DU LUBÉRON ET VICE-
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION
PISTACHE EN PROVENCE.



MATHIEU DUFLOS,
INGÉNIEUR AGRONOME
ET CHEF DE PROJET DE
L'ASSOCIATION FRANÇAISE
D'AGROFORESTERIE.



La grenade explose dans les vignes

Autrefois cultivé dans le Midi, ce petit fruit aux 400 grains antioxydants venu de Perse avait disparu. Il réapparaît aujourd'hui au cœur des vignobles. « J'ai arraché des vignes dès 2012 pour planter des variétés andalouses et israéliennes testées chez un pépiniériste que je transforme en jus, sirop et vinaigre », raconte Pierre Colin, producteur de l'AOP Picpoul de Pinet, un vin blanc du Languedoc. Deux ans après, il crée la Fédération des producteurs de grenades du Sud qu'il préside toujours. « En avril, nous avons déposé un dossier pour obtenir une marque collective, Grenade Occitane de France, qui nous protégera de la concurrence de la grande distribution qui importe des jus, principalement de Turquie, pour les reconditionner dans l'Hexagone et apposer la mention "Produit en France" », déplore-t-il. Selon le syndicat France Grenade, les 200 producteurs répartis sur 400 hectares (dont 90 % en bio) espèrent récolter 1800 tonnes cette année. Une production qui devrait doubler d'ici 2029.



Le come-back des pistaches

Propriétaire de la confiserie Le Roy René, Olivier Bausan a lancé La Maison de la pistache pour célébrer le retour de ce fruit à coque dans les Alpes-de-Haute-Provence. Après Valensole, Aix-en-Provence, Lyon, une quatrième boutique a vu le jour à Paris cet automne. « Le mystère de sa présence dans le nougat de Provence m'a longtemps intrigué, car je n'avais jamais vu de pistachiers dans la région », plaisante-t-il. Disparu au profit de la vigne plus rentable, l'arbre renait à son initiative. Dès 2018, il convainc un groupe d'agriculteurs d'en replanter. Parmi eux, Jean-Louis Joseph vante cet arbre rustique : « Il s'adapte aux conditions difficiles et peut produire durant 300 ans, c'est pourquoi la filière qui rassemble une centaine de producteurs couvre déjà 600 hectares, comprenant chacun 320 arbres. » Sa culture permet de séquestrer le carbone, de lutter contre l'érosion et de fertiliser la terre, du parc naturel du Lubéron jusqu'à la Corse. Résultat : 800 kg ont été récoltés l'an dernier.



La vanille, **sous le climat breton**

« Ce fut la star du dernier Salon de l'agriculture », s'exclame Pierre Guyomar, maraîcher Prince de Bretagne, dans les Côtes-d'Armor. Avec deux collègues, il s'est lancé en 2019 dans la culture de la vanille. Les plants in vitro venus de la Réunion et couvés par la station d'expérimentation Terre d'Essais offrent les premières lianes au bout d'un an. « Il a fallu polliniser chaque fleur à la main, le seul jour par an où elles s'ouvrent durant quelques heures », souligne Pierre Guyomar. « La coopérative de vanille de Bras-Péron, à la Réunion, nous a beaucoup aidés. En retour, nous leur offrons notre savoir-faire de la serre, car la sécheresse et les ouragans ont fait baisser les rendements. » Affinée sept mois, la gousse bretonne, vendue à partir de 9 €, présente une texture riche en grains et une teneur élevée en vanilline. Le succès de la première récolte (près de 600 kg) laisse envisager une culture pleine terre et bio à partir de 2027.



Amandiers en **Provence**

À Bédarrides, dans le Vaucluse, les maraîchers Laure et Nicolas Granget ont fait pousser leurs premiers amandiers en 2014. « De huit hectares, nous sommes passés à vingt », se félicite Laure. Forts de leur succès, ils ont ouvert la première casserie de l'Hexagone pour éviter d'envoyer leurs fruits en Espagne. « Il y a encore un siècle, la Provence était recouverte d'amandiers et le prix des amandes était fixé à Aix pour un marché local. On retrouve de vieilles casseries partout », rappelle François Moulias, directeur général et cofondateur, avec Arnaud Montebourg, de la Compagnie des amandes qui les commercialise sous la marque Reflets de France. Encadrée par une interprofession, la filière française renaît grâce à la persévérance de 1032 producteurs. Leur récolte, environ 2300 tonnes, ne suffit toutefois pas encore à contrer les 42000 tonnes importées. Certes, mais les amandes françaises, d'un calibre plus petit, ont l'avantage d'offrir un goût délicatement sucré.



Produits exotiques, **made in Occitanie**

Pionniers des fruits et légumes exotiques à Torréilles, dans les Pyrénées-Orientales, Linda Blandin et Frédéric Morlot ont inspiré d'autres producteurs en quête de diversification. « Beaucoup se lancent pour contrer le changement climatique, et mon mari les forme volontiers », explique Linda Blandin. Sous leurs onze serres, ils cultivent 56 variétés de plantes, découvertes lors de leur séjour à la Réunion. « Il y a vingt ans, nous avons commencé avec les bananes, dont la production annuelle représente aujourd'hui entre trente et cinquante régimes de près de 30 kilos chacun. » Depuis, citronnelle, curcuma, fruits de la passion ou du dragon, ananas Victoria, goyaves, mangues ou cannes à sucre prospèrent sous le label Ecocert. Dernier arrivé, le combava, un agrume indonésien très parfumé apprécié en cuisine.



Des noix de pécan, **au cœur du Lot**

Lancé par l'Association française d'agroforesterie et financé par l'Union européenne, le projet French Pécan a vu le jour en 2022. « Nous sélectionnons les bonnes variétés et nous développons des pratiques associant l'arboriculture à d'autres cultures et même à l'élevage », explique Mathieu Duflos, chef de projet. « Ces lieux de biodiversité créeront des microclimats capables d'atténuer la sécheresse. » Précurseur, André Tesson a planté des pacaniers dès 2016 sur ses anciennes terres céréalières converties en bio, à Gontaud-de-Nogaret (Lot-et-Garonne). « On a acheté nos plants du côté de Malaga. Le verger compte aujourd'hui 70 hectares, avec une centaine d'arbres par hectare atteignant déjà 15 m et pouvant grimper à 25 », déclare-t-il. Ce fruit à coque, au goût beurré, est très riche en antioxydants et en protéines végétales.

NOUVELLE FORMULE

+ d'expertise + de témoignages + de plaisir



LE MAGAZINE POUR
PRENDRE SOIN DE VOUS

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Abonnez-vous
en scannant ici



ou sur
Prismashop.fr

Ces métaux lourds qui plombent nos assiettes



NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS L'ENVIRONNEMENT, MAIS AMPLIFIÉS PAR LES ACTIVITÉS INDUSTRIELLES ET AGRICOLES, ILS SE RETROUVENT DANS DE NOMBREUX ALIMENTS. ASSOCIATIONS ET MÉDECINS ALERTENT SUR LEUR DANGÉROSITÉ POUR LA SANTÉ. COMMENT RÉDUIRE NOTRE EXPOSITION ?

Catherine Bézard

Nos experts



Dr HÉLÈNE FERRAN
DOCTEURE EN BIOLOGIE
ET SANTÉ, NATUROPATHE
ET AUTEURE DE *C'EST
QUOI, LES MÉTAUX
TOXIQUES ?*, ÉDITIONS
D'ANGLES.

Mercure dans le thon, arsenic dans le riz, aluminium omniprésent, plomb dans le pain, cadmium dans les céréales et le chocolat... Les alertes se succèdent et on ne sait plus quoi manger sans risquer de s'empoisonner. « Tous les métaux lourds sont des facteurs de risque sanitaire, mais le cadmium reste le plus toxique », insiste le Dr Pierre Souvet. En juin dernier, les médecins libéraux de l'Union régionale des professionnels de santé (URPS) interpellaient le gouvernement pour faire baisser les doses trop élevées de cadmium autorisées dans les engrais phosphatés. Deux mois plus tard, l'association de consommateurs UFC-Que Choisir enfonçait le clou en dénonçant sa présence excessive dans les produits chocolatisés. « La première cause de mortalité dans le monde, ce sont les pollutions modernes, devant le tabac. » Plus que jamais, diversifier son alimentation est essentiel pour éviter l'accumulation de ces substances.



Dr PIERRE SOUVET
CARDIOLOGUE,
PRÉSIDENT ET
COFONDATEUR DE
L'ASSOCIATION SANTÉ
ENVIRONNEMENT FRANCE
(ASEF)

Le mercure, les poissons en première ligne

« Libéré dans l'atmosphère par l'incinération des déchets, la combustion d'hydrocarbures ou l'usage de fertilisants industriels, le mercure retombe dans les rivières et les océans », explique Hélène Ferran. « Au contact des micro-organismes dans l'eau, il se transforme en méthylmercure, forme très toxique, que l'on retrouve surtout chez les gros poissons prédateurs où il s'accumule en grande quantité. Car, tout au long de la chaîne alimentaire, ils se nourrissent d'autres espèces infectées. Lorsque nous en mangeons, le processus d'accumulation se répète. Une fois dans le sang, il s'amasse dans les organes et perturbe le fonctionnement des cellules, particulièrement celles du système nerveux. »

Dans quels aliments ?

Le scandale des taux excessifs de mercure dans les boîtes de thon (jusqu'à 3,9 mg/kg) révélé l'an dernier par les ONG Bloom et Foodwatch a poussé la Commission européenne à revoir ses seuils de contamination. Fixé à 1 mg/kg pour les poissons prédateurs carnivores, il est de 0,3 mg/kg pour les petites espèces moins contaminées. Bloom revendique ce dernier taux plus strict pour l'ensemble des poissons.

Comment le limiter ?

L'experte conseille aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans de ne manger du saumon ou du thon qu'une fois par mois. Sinon, préférer les petits poissons (sardine, hareng, sole, dorade...) et limiter les crustacés.

Des taux excessifs

Le scandale du thon contaminé au mercure, révélé en 2024 par les ONG Bloom et Food-watch, a poussé la Commission européenne à revoir ses seuils jugés trop élevés.



Le cadmium, le plus toxique de tous

« Notre exposition a presque doublé en dix ans et 47 % des Français, dont 18 % d'enfants, dépassent la concentration critique fixée par l'Agence nationale de sécurité alimentaire (Anses) de 0,5 µg/g de créatinine dans les urines », alerte le Dr Pierre Souvet. « Cette contamination est passée de 0,29 à 0,57 µg/g. » Un excès qui peut engendrer cancers, surtout celui du pancréas à la flambée inquiétante, maladies rénales et cardio-vasculaires, ostéoporose et troubles de la fertilité...

Dans quels aliments ?

Les céréales, les pains, les gâteaux et les pommes de terre (0,10 mg/kg), les épinards et les herbes fraîches (0,20 mg/kg). On en retrouve 0,60 mg/kg dans les abats, les coquillages et le chocolat. Les tablettes bio épinglées par l'UFC-Que Choisir n'ont aucun rapport avec l'agriculture biologique, mais avec l'origine du cacao : les sols volcaniques d'Amérique latine en sont naturellement riches.

Comment le limiter ?

« Un régime équilibré et varié s'impose. On réduit les pommes de terre, le pain, les produits chocolatés (pas plusieurs fois par jour) au profit de végétaux riches en fibres (légumes secs, fruits à coque) et on privilégie le bio », prescrit le Dr Pierre Souvet. En accélérant le transit, les fibres limitent le temps de passage des substances toxiques dans l'intestin. « L'étude Barensky publiée en 2015 démontre que l'agriculture biologique, qui interdit les engrais phosphatés, réduit de 48 % la teneur en cadmium. »



Le plomb, hélas non dégradé

Boosté par les exploitations minières depuis des siècles, ce composé métallique persiste dans l'environnement, car il ne se dégrade pas. « Le renouvellement trop lent des canalisations empêche d'atteindre la teneur maximale en plomb de 10 µg/l dans l'eau du robinet », déplore le cardiologue. « Au-delà du saturnisme, à forte dose, il peut provoquer des troubles cardio-vasculaires et rénaux chez les adultes. »

Dans quels aliments ?

Les plus fortes concentrations se trouvent dans les mollusques et les coquillages (0,113 mg/kg), les algues (0,30 mg/kg à 0,72 mg/kg) et le chocolat (0,23 mg/kg). Mais, on en retrouve aussi dans le pain, les pâtes et le lait (0,02 mg/kg).

Comment le limiter ?

En réduisant, chez les adultes, les plus gros contributeurs à sa présence dans notre alimentation* : les boissons alcoolisées (14 %), le pain et ses dérivés (13 %) ; et chez les enfants, le lait (11 %) et les boissons rafraîchissantes (10 %).

* Étude Esteban.



**Notre exposition au cadmium a presque doublé
dépassent la concentration critique fixée par**

L'aluminium, du contenant au contenu

Il est l'un des éléments métalliques les plus abondants dans l'environnement. « Ce n'est pas un métal lourd au sens strict, pourtant il serait impliqué dans plusieurs maladies dont Alzheimer », précise la biologiste. « Très réactif dans l'organisme, même s'il ne s'y accumule pas plus que les autres, il est omniprésent dans les produits céréaliers, les additifs, les médicaments, et il migre dans les emballages et les batteries de cuisine. Surtout dans les casseroles les moins chères. »

Dans quels aliments ?

Tous, mais à des taux divers : au total, 95 % des apports en aluminium proviennent de l'alimentation (dont 5 % pour l'eau). Les denrées non transformées affichent moins de 5 mg/kg, quand 5 à 10 mg/kg se trouvent dans le pain, les gâteaux, les produits laitiers et certains légumes (champignons, épinards, radis, blettes, laitues...). Le cacao, le thé, les herbes et les épices en sont naturellement dotés.

Comment le limiter ?

Principalement, en réduisant sa consommation de produits ultratransformés. L'agroalimentaire l'utilise dans les colorants, émulsifiants, agents de blanchiment...

L'arsenic, passe-partout

Indolore et incolore, ce composant naturel de la croûte terrestre, omniprésent dans l'air, les sols et l'eau, ne faillit pas à sa réputation de poison des rois. « À la différence de l'arsenic organique combiné au carbone et présent dans l'alimentation via les produits de la mer, l'arsenic inorganique des céréales, dont le riz, absorbé à plus de 90 % lors de l'ingestion, reste le plus toxique », précise Hélène Ferran. Distribué à tous les tissus, il s'accumule dans le foie, les reins, les poumons, le système nerveux, la peau, les cheveux et les ongles.

Dans quels aliments ?

Faute d'étude approfondie, on ne connaît sa teneur que pour les poissons (1,42 mg/kg), les crustacés et les mollusques (2,52 mg/kg), le riz (0,2 mg/kg) et l'eau. « Sa limite réglementaire est de 10 µg/l, mais nous souhaitons qu'elle soit réduite à 0,5 µg/l pour atteindre 0,2 µg/l », intervient le Dr Pierre Souvet. « Et que ce taux soit inscrit sur les étiquettes des bouteilles d'eau, car son exposition a augmenté de 18,3 % chez les enfants. »

Comment le limiter ?

Il faut privilégier l'eau du robinet filtrée et diversifier les provenances des riz, le semi-complet de Camargue (IGP) et le basmati (blanc et bio) seraient moins pollués.



en dix ans et 47 % des Français, dont 18 % d'enfants, l'Anses de 0,5 µg/g de créatinine dans les urines.

LES ALIMENTS PROTECTEURS

Hélène Ferran a consacré tout un chapitre dans son livre* aux denrées qui contribuent à faire baisser la charge en métaux toxiques. « La consommation d'ail, d'oignons, d'échalotes, de brocolis et de choux généreux en soufre réduirait la charge en métaux lourds et faciliterait leur élimination. Gâtées en sélénium, les noix du Brésil participent à la détoxification des métaux. L'huile d'olive vierge première pression bien pourvue en antioxydants aurait des effets protecteurs contre l'arsenic. Quant aux végétaux colorés, riches en bêta-carotènes, en acides ellagiques et folique (vitamine B9) et en fibres, ils favorisent leur élimination et la bonne santé du microbiote. »

* C'est quoi, les métaux toxiques ?, éd. Dangles.



5 trucs à savoir sur les néonicotinoïdes



INTERDITS EN FRANCE POUR LEUR IMPACT SUR LA BIODIVERSITÉ, CES PESTICIDES UTILISÉS DEPUIS TRENTE ANS REFONT PARLER D'EUX À LA FAVEUR D'UN PROJET DE LOI, CENSURÉ CET ÉTÉ, SUR LA RÉINTRODUCTION DE L'ACÉTAMIPRIDE. **Par Sylvie Boistard**

1 Un insecticide neurotoxique

Cette famille de pesticides est utilisée pour combattre les insectes piqueurs-suceurs (cochenilles, pucerons, mouches blanches...) qui s'attaquent aux cultures de betterave sucrière, de blé, de colza, ainsi qu'aux arbres fruitiers ou aux vignes. Diffusée dans toutes les parties de la plante (de la tige au pollen), elle s'attaque au système nerveux central des insectes, provoquant leur paralysie puis leur mort. En agriculture, on répertorie cinq substances : la clothianidine, l'imidaclopride, le thiaméthoxame, le thiaclopride et l'acétamipride.

Parmi les victimes collatérales : les abeilles, les oiseaux, certains mammifères...

2 Les abeilles en danger

Le problème est que les néonicotinoïdes tuent d'autres insectes que ceux ciblés, particulièrement les abeilles et les bourdons lors du butinage. Ils perturbent leur sens de l'orientation, affaiblissent leur résistance face aux maladies et altèrent leur reproduction, mettant en danger leur survie. Les néonicotinoïdes décimeraient ainsi plus de 20 % des cheptels des apiculteurs. Autres victimes collatérales : les oiseaux qui consomment des insectes contaminés ou des semences enrobées, voire certains mammifères, comme les cervidés.



3 Un risque pour la santé

Ces insecticides suscitent des inquiétudes sur leurs potentiels effets neurotoxiques chez l'humain. Dans une expertise publiée en 2024, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) a notamment relevé de sérieuses incertitudes concernant la toxicité de l'acétamipride sur le système nerveux en développement. Les néonicotinoïdes sont également soupçonnés d'agir comme perturbateurs endocriniens et d'augmenter le risque de cancers.

4 Un retour dans les champs

Après la publication de plusieurs études scientifiques relatives à leurs effets nocifs sur les insectes pollinisateurs, l'Union européenne a progressivement restreint leur usage. Seul l'acétamipride reste autorisé en Europe jusqu'en 2033. La France a fait le choix en 2018 d'interdire les néonicotinoïdes dans l'agriculture, en maintenant jusqu'en 2023 des dérogations pour certaines cultures, comme la betterave sucrière. La récente « loi Duplomb » sur sa réintroduction a été censurée par le Conseil constitutionnel. Un nouveau texte serait en préparation.

5 Des seuils abaissés

Tenant compte de la nouvelle expertise de l'Efsa, la Commission européenne a décidé, en début d'année, de réduire les limites maximales de résidus (LMR) d'acétamipride dans certains produits d'origine animale (foie et autres abats de bœuf), dans plusieurs fruits et légumes (pommes, poires, pêches, tomates, concombres, choux-fleurs...). Ainsi, pour la pomme, la LMR est désormais fixée à 0,07 mg/kg contre 0,4 mg/kg en 2019.

NUMÉRO SPÉCIAL

Par Toutatis ! GEO vous emmène en voyage
avec nos héros gaulois préférés.



En vente chez votre marchand de journaux



2,5 kg

*C'est la consommation
de citrons par personne
et par an en France.*

Source : Interfel

Zestes, jus, chair...

Tout est bon dans le citron!

ACIDULÉ ET VITAMINÉ, CE GRAND CLASSIQUE DE LA CUISINE RÉVEILLE NOS PLATS AUTANT QU'IL PROTÈGE NOTRE ORGANISME. ZOOM SUR CE SUPERALIMENT, DONT CERTAINS BIENFAITS SONT SURESTIMÉS ET D'AUTRES MÉCONNUS, ET LES MEILLEURES FAÇONS D'EN TIRER PROFIT.

Par Émilie Godineau Photos et stylisme Catherine Madani

Nos experts



JESSICA PRÉALPATO
CHEFFE PÂTISSIERE, PRIX
DU MEILLEUR AFTERNOON
TEA DU MONDE 2025
DE L'HÔTEL SAN RÉGIS
(PARIS).



MATHIEU VESSIÈRES
PRODUCTEUR D'AGRUMES
À SAINT-FÉLIX-
D'AVALL (PYRÉNÉES-
ORIENTALES).



Dr LAURE MARTINAT
EXPERTE EN PHYTO-
AROMATHÉRAPIE ET
MICRONUTRITION, AUTRICE
DU *GUIDE FAMILIAL DE
LA SANTÉ*, ED. MANGO.



Si les agrumes sont originaires d'Asie, le citronnier serait né sur les rives de la Méditerranée, fruit d'une hybridation entre le cédratier et le bigaradier (lui-même né d'un croisement entre le mandarinier et le pamplemoussier). « Le pépin n'est pas fidèle à la plante, régulièrement apparaissent de nouveaux agrumes par croisement naturel. Pour garder une même variété, on utilise le greffage », explique l'agrumiculteur Mathieu Vessieres. Le citronnier est désormais cultivé sur les cinq continents et L'Union européenne (surtout l'Espagne et l'Italie) est le premier producteur, devant l'Argentine, les États-Unis et la Turquie. En France, il existe une petite production, notamment du côté de Menton (Alpes-Maritimes). « Le citronnier ne supporte pas le gel, sa production est donc limitée aux régions du Sud. Mais chez soi, on peut avoir un arbre en pot et le rentrer en hiver », poursuit le spécialiste.

“ L'Union européenne, surtout l'Espagne et l'Italie, est le premier producteur, devant l'Argentine, les États-Unis et la Turquie. ”

Quelles sont les différentes variétés ?

En magasin, on en distingue deux : le citron jaune et le citron vert. Mais ce dernier est issu du limettier, un agrume différent provenant d'un autre croisement et cultivé dans les pays tropicaux. Certains citrons jaunes, dont les arômes sont liés à un terroir, bénéficient d'une indication géographique protégée (IGP), comme le citron de Menton ou, en Italie, ceux de Syracuse et de la côte amalfitaine. La variété la plus produite dans le

monde et la plus répandue dans nos rayons est l'eureka, d'origine californienne, disponible toute l'année. Dans ses pépinières, Mathieu Vessieres cultive d'autres variétés comme « le meyer, orangé et aromatique, qui plaît aux pâtisseries ; le sorrente, ovale et jaune clair, plein de peps, utilisé pour les liqueurs ; le bignette, emblème de Menton, doux et élégant, prisé par les chefs ; le belid, rond à la peau fine, délicieux en tajine... ».

Est-ce vraiment un aliment détox ?

Le citron fait partie des aliments recommandés lorsqu'on cherche à éliminer les toxines de son organisme, car il apporte du potassium (qui soutient l'élimination rénale), des antioxydants (qui neutralisent les radicaux libres) et de l'acide citrique (qui améliore la digestion). Toutefois, pour le Dr Laure Martinat, « sous forme d'huile essentielle, le citron a un léger effet détoxifiant, car il est cholérétique (il favorise la production de bile par le foie), cholagogue (il facilite l'évacuation de la bile dans l'intestin) et anti-inflammatoire hépatique. Toutefois, si l'on souhaite faire une détox, il vaut mieux opter pour le radis noir, l'artichaut ou le romarin qui sont de véritables plantes détoxifiantes hépatobiliaires ». Ajouter du jus de citron dans ses plats va aider à la digestion des graisses, mais il ne faut pas en attendre des miracles !

Quels sont ses atouts nutritionnels ?

Riche en eau (91 %) et pauvre en glucides (1,5 %), le citron est tout léger (28 kcal/100 g), à condition de ne pas le noyer de sucre comme dans certaines recettes traditionnelles (tarte, sorbet...). L'un de ses principaux atouts est sa belle teneur en vitamine C : 45 mg/100 mg, soit près de la moitié des apports quotidiens recommandés. « Sous sa peau épaisse, la vitamine C est bien préservée lors du stockage, contrairement à d'autres fruits et légumes. Mais une fois ouvert, il doit être consommé rapidement, car c'est la vitamine la plus fragile, craignant l'air, la lumière et la chaleur », explique le Dr Laure Martinat. Flavonoïdes et caroténoïdes viennent compléter son action antioxydante, qui protège les cellules du vieillissement. « C'est aussi une bonne source de minéraux comme le potassium (régulation de la tension artérielle) et le calcium (solidité des os), et d'oligo-éléments comme l'iode (fonctionnement de la thyroïde) et le sélénium (antioxydant) », ajoute le médecin.



5 BONNES RAISONS DE LE PRESSER

1 IL EST ANTIOXYDANT

Vitamine C, flavonoïdes, caroténoïdes..., le citron regorge de substances antioxydantes qui agissent en synergie et protègent nos cellules du stress oxydant (dû à la pollution, aux rayons UV, au stress, au tabac, à la malbouffe...). C'est d'ailleurs grâce à eux que son jus empêche la chair des fruits (pomme, banane, poire, avocat...) de noircir. Ces flavonoïdes, comme l'hespéridine, sont réputés protéger le système cardiovasculaire en renforçant les vaisseaux sanguins.

2 IL AIDE À DIGÉRER

Le citron renferme près de 5 % d'acide citrique qui stimule la production de suc gastrique par l'estomac et de bile par le foie, ce qui facilite la digestion des nutriments et en particulier les graisses. Il est donc le bienvenu dans les repas festifs, par exemple dans une salade avec de l'avocat, sur un poisson gras comme le saumon, dans un dessert à la crème... En prime, son acidité ralentit la digestion des glucides, ce qui évite les pics de glycémie, délétères pour la santé.

3 IL EST RICHE EN VITAMINE C

Si le citron n'est pas le fruit le plus riche en vitamine C, il a l'avantage d'être présent tout l'hiver, quand il y a moins de fruits et légumes sur les étals, et de s'ajouter facilement dans l'assiette : dans une salade, sur un poisson, dans une boisson... Ce qui permet de faire le plein de cette vitamine qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, favorise l'absorption du fer et participe à la synthèse du collagène (protéine présente dans la peau, les os, les articulations...).

4 IL EST REMINÉRALISANT

Comme tous les fruits, le citron est une bonne source de minéraux qui, contrairement aux vitamines, ne sont pas détruits à la cuisson. Il contient du potassium qui compense l'effet du sodium et aide à lutter contre l'hypertension ; du calcium qui participe à la solidité des os et des dents ; du magnésium qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux et aide à réduire le stress ; ou encore du fer, antifatigue, dont l'assimilation est renforcée par la vitamine C.

5 IL SOUTIENT L'IMMUNITÉ

Sa vitamine C stimule l'activité des globules blancs (les petits soldats du système immunitaire) et favorise l'absorption du fer, un minéral également essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire. Ses antioxydants protègent les cellules des agressions (radicaux libres, inflammation...) qui affaiblissent l'organisme. Ses fibres solubles, les pectines, prennent soin du microbiote. Et son huile essentielle, extraite de son zeste, renferme des composés antimicrobiens.

3 ASSOCIATIONS QUI FONT DU BIEN!

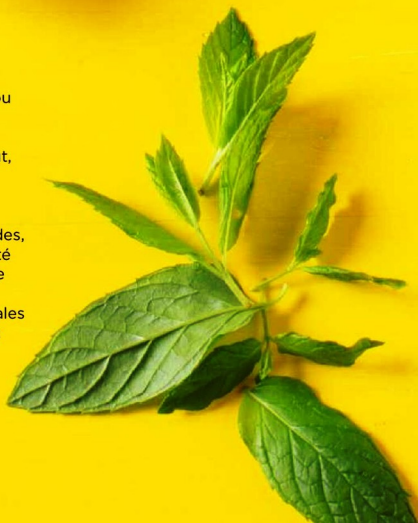


• LE RIZ

Avec un poisson ou des fruits de mer, le riz et le citron sont de bons compagnons! Le jus et/ou le zeste de citron vont rehausser le goût plutôt neutre du riz. Mais surtout, ils apportent des fibres et une acidité qui vont permettre de ralentir l'absorption de ses glucides, et ainsi assurer une satiété longue durée. De manière générale, le citron est intéressant avec les céréales puisqu'il réduit leur index glycémique et favorise l'absorption de leur fer végétal (moins bien assimilé que le fer d'origine animale).

• LA MENTHE

Pour parfumer l'eau, rien de tel que des rondelles de citron et des feuilles de menthe. Les deux apportent des notes agréables, sans recourir au sucre. En plus de donner une haleine fraîche! La menthe, comme le citron, a des propriétés digestives: elle facilite la vidange gastrique, combat les spasmes et ballonnements et stimule la production de bile par le foie. L'association des deux marche aussi très bien dans un taboulé, un tzatziki, une salade de fruits...



• LE MIEL

La douceur du miel s'accorde parfaitement avec l'acidité du citron, que ce soit dans une boisson, une vinaigrette, une marinade ou un dessert. Riche en enzymes, en antioxydants (surtout les miels foncés), en protéines antiseptiques, en acides organiques..., le miel est reconnu pour apaiser la toux, combattre le mal de gorge et les infections hivernales en général. Pour profiter de ses bienfaits, il faut le consommer cru et avec modération, car il reste très riche en sucre (80 %), apprécié pour cela des sportifs.

Boire un verre au réveil, une bonne idée ?

Par vraiment. Comme la production de salive, qui protège les dents, est réduite pendant la nuit, son acidité est particulièrement agressive pour l'émail et favorise sa déminéralisation. Dans tous les cas, mieux vaut le boire avec une paille pour éviter le contact avec les dents et se rincer la bouche après. De plus, « boire un verre d'eau tiède avec du jus de citron le matin à jeun est une tendance bien-être qui existe depuis des années, entretenue par les réseaux sociaux, mais qui ne repose sur aucun fondement scientifique. Le jus de citron n'aide pas à perdre du poids ou bien de façon indirecte, car boire de l'eau avant de manger permet de diminuer un peu la prise alimentaire en remplissant l'estomac. Son seul intérêt est de favoriser l'hydratation si on s'oblige à boire un verre au réveil », note le Dr Laure Martinat.

80 %

**des citrons vendus
en France viennent
d'Espagne**

Source : Interfel

Son acidité convient-elle à tout le monde ?

Riche en acides organiques, surtout de l'acide citrique, le citron affiche un pH de 2,5. Mais « le pH de l'estomac est à 1,5, donc bien inférieur. Ainsi, il n'est pas supposé provoquer de brûlures d'estomac sauf chez les personnes fragiles qui souffrent déjà d'un ulcère, d'une gastrite ou d'un reflux actif. Dans ces cas, mieux vaut le consommer avec modération, au cours d'un repas, le temps de traiter la pathologie gastrique ou le reflux », conseille le médecin. Par ailleurs, malgré son goût acide, le citron n'est pas un aliment acidifiant pour l'organisme : riche en minéraux alcalins (potassium, calcium, magnésium), qui tamponnent l'acidité en excès, il contribue donc plutôt à prévenir calculs rénaux et ostéoporose.



COMMENT BIEN L'UTILISER EN CUISINE ?

Pour préserver sa saveur et toutes ses vitamines, ajoutez-le au dernier moment sur un poisson grillé, une poêlée de crevettes, des pâtes, des noix de Saint-Jacques... Il remplace aussi le vinaigre dans une vinaigrette et empêche les crudités de noircir. Mais pour profiter pleinement de ses arômes et bienfaits, mieux vaut l'utiliser entier : jus et zeste. On peut ainsi glisser des dés de citron confit (voir la recette p. 40) dans un taboulé, un plat mijoté ou une salade de fruits. Dans ses créations, la cheffe pâtissière Jessica Préalpato utilise aussi beaucoup les

zestes qui renferment l'huile essentielle, très parfumée : « Râpé finement sur une assiette, le zeste apporte un coup de fraîcheur. » Parmi ses citrons fétiches, la main de Bouddha et le limequat (que l'on peut manger cru) juste émincés sur un dessert. Elle associe également le jus de citron à l'huile d'olive et au miel pour assaisonner des salades de fruits. Quant au chef pâtissier Christophe Adam, auteur de l'ouvrage *Citron* (Éditions de la Martinière), il affectionne le yuzu, que l'on retrouve dans son éclair signature, citron-yuzu meringué.

☞ Pour quelques gouttes, percez le citron avec une pique en bois, pressez la quantité souhaitée, puis remplacez-le au frais. Le jus restant peut se conserver dans un bac à glaçons, au congélateur. ☞

Comment bien le choisir ?

Le citron doit être ferme et lourd en main, signe qu'il est frais et plein de jus. Plus l'écorce est fine, plus il est riche en jus. À l'inverse, si on veut l'utiliser entier pour une marmelade par exemple, on choisira un citron à peau épaisse. Proie de nombreux insectes et champignons, le citron fait partie des fruits les plus traités aux pesticides. Il est préférable de le prendre bio, ou au moins non traité après récolte, surtout si on utilise son zeste. Il se conserve une semaine à température ambiante, et quelques jours de plus si on le place dans le bac à légumes du réfrigérateur. Avant de le presser, il faut le sortir à l'avance du réfrigérateur, le rouler sur le plan de travail en appuyant avec la main afin de déstructurer sa pulpe pour qu'il libère le plus de jus. Pour prélever le zeste, mieux vaut qu'il soit bien froid.



EN VERSION HUILE ESSENTIELLE

Obtenu par pression à froid des zestes, l'huile essentielle est riche en limonène, citral et géraniol. « Elle a fait ses preuves contre les nausées et vomissements liés au mal des transports, aux gastro-entérites ou aux chimiothérapies, utilisée soit en inhalation directe ou par voie orale (1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour). Elle est également eupeptique (favorise la digestion) et hépatoprotectrice (protège le foie). C'est une bonne anti-infectieuse : on peut la diffuser dans une pièce pour assainir l'air. Elle s'utilise facilement en cuisine (1 goutte par personne dans un yaourt, une vinaigrette...), mais la cuisson lui fait perdre une partie de ses vertus et de son parfum », indique le Dr Laure Martinat. Photosensibilisante, elle impose d'éviter de s'exposer au soleil dans les six heures qui suivent son usage. Et comme toutes les huiles essentielles, elle est déconseillée aux jeunes enfants et aux femmes enceintes et allaitantes.

Et le grog de grand-mère ?

Ce remède est censé combattre les rhumes et autres infections hivernales. « Le problème du grog, c'est l'alcool qu'il contient et qui n'apporte aucun bénéfice santé, bien au contraire ! », constate le médecin. Reste la boisson chaude qui apporte du réconfort, le miel qui apaise les maux de gorge et le jus de citron qui renferme de la vitamine C, essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire. Mais encore faut-il que l'eau ne soit pas trop chaude pour ne pas détruire les bons principes actifs du miel et du citron.

6,4

**millions de tonnes
ont été produites dans le
monde en 2020, dont
1,8 million en Europe**

Source: World Citrus Organization.

ISTOCKGETTY IMAGES

6 VARIÉTÉS À DÉCOUVRIR

LE CITRON VERT

C'est le fruit du limettier, un arbre qui craint le froid et qui ne pousse que dans les régions chaudes, comme le Mexique et le Brésil, principaux producteurs. Il se distingue du citron jaune par sa taille plus petite, sa forme plus ronde et sa peau verte plus fine. Quant à sa saveur bien acidulée, elle fait merveille dans les cocktails, mais aussi dans un ceviche péruvien ou un curry indien. Son zeste finement râpé donne une touche originale sur une classique tarte au citron.

LE COMBAVA

Sous-espèce de la famille des papedas, comme le citron vert, le combava se distingue par sa petite taille et sa peau épaisse et bosselée. Pauvre en jus, il s'apprécie pour son zeste et ses feuilles qu'on utilise en cuisine et qui se congèlent d'ailleurs très bien. Originaire d'Indonésie, il parfume les plats thaïlandais (soupes, poissons...) mais aussi réunionnais comme le rougail. Sa saveur puissante aux notes de citronnelle est originale en pâtisserie (madeleine, fondant au chocolat).

LE CITRON CAVIAR

Le plus cher et le plus joli des agrumes ! Son nom scientifique est *Microcitrus australasica*, car il est originaire d'Australie, son nom anglais « finger lime », car il a la forme et la taille d'un doigt, et son nom français « citron caviar », car il renferme des petites billes aux notes fraîches et acidulées qui explosent en bouche. De couleur verte, jaune ou rose, celles-ci se dégustent avec des mets raffinés comme des huîtres, un tartare de poisson ou un carpaccio d'ananas.

LE YUZU

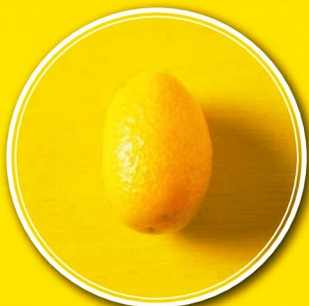
Originaire de Chine, issu d'un croisement entre un mandarinier sauvage et d'autres agrumes, le yuzu est un fruit rond, vert à jaune orangé, riche en pépins, mais dont le jus et les zestes offrent un parfum envoûtant, entre citron vert et mandarine. Les Japonais qui en sont fous le glissent un peu partout : dans la sauce soja, le thé matcha, les bouillons... Nos chefs l'ont aussi adopté dans des recettes salées (poissons, fruits de mer) et sucrées (avec des fruits rouges ou exotiques).

LA BERGAMOTE

Né du mariage du citronnier et du bigaradier, le bergamotier pousse surtout dans le sud de l'Italie et donne des fruits qui ressemblent à une orange. À sa chair, acide et légèrement amère, on préfère le zeste agréablement parfumé. L'huile essentielle extraite de son écorce est utilisée en parfumerie, en confiserie et pour aromatiser le thé Earl Grey. Les pâtisseries s'y intéressent de plus en plus et la font souvent confire avant de l'intégrer dans leurs créations.

LE LIMEQUAT

Créé en Floride au début du XX^e siècle par un botaniste qui a eu l'idée de marier le citron vert avec le kumquat. Ce croisement a donné un fruit plus petit qu'un citron vert et plus gros qu'un kumquat, de couleur jaune-vert, qui mêle la saveur acidulée du premier à la douceur du second. En cuisine, son jus s'utilise comme un citron vert : il relève boissons, vinaigrettes, marinades... tandis que sa peau fine et comestible se prête aux fruits confits et aux marmelades.



Des recettes pleines *de pep's!*

POUR ENSOLEILLER NOS RECETTES D'AUTOMNE, RIEN DE TEL
QUE LES AGRUMES: LE CITRON JAUNE DE MÉDITERRANÉE,
LE CITRON VERT AUX NOTES EXOTIQUES, SANS OUBLIER
LE COMBAVA OU LE SURPRENANT CITRON CAVIAR...

Par Stéphanie Champalle
Photos et stylisme Catherine Madani

Citrons confits au sel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 5 MIN
ATTENTE: 1 MOIS

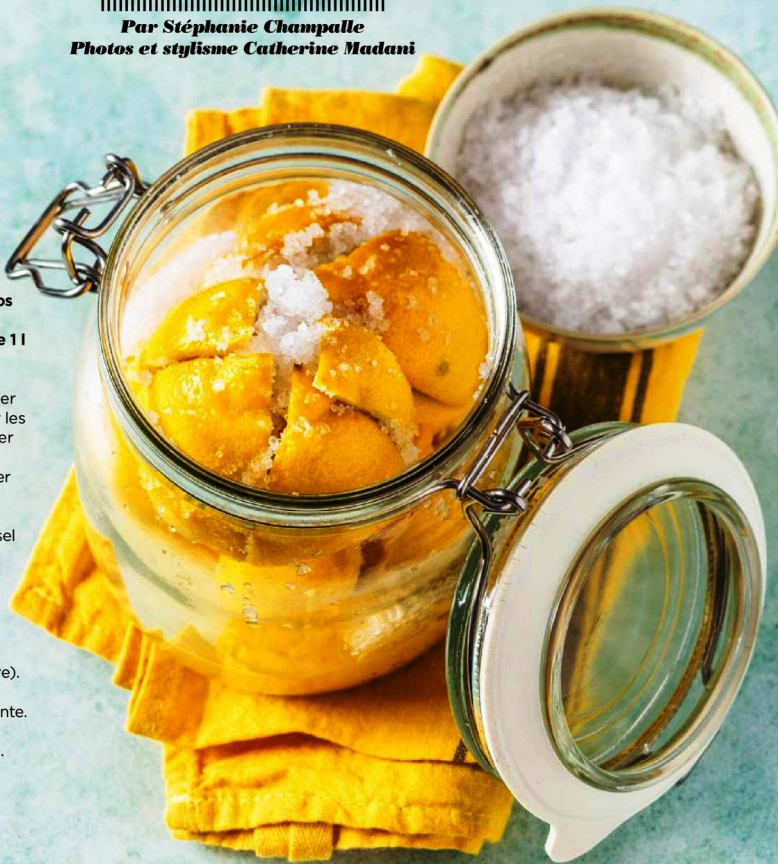
5 citrons bio • 45 g de gros sel de Guérande • 50 cl d'eau • 1 bocal en verre de 1 l avec joint en caoutchouc

Laver les citrons. Les inciser verticalement sans couper les extrémités afin de les laisser entiers. Glisser du gros sel dans les fentes et récupérer le jus extrait.

Tasser les citrons dans le bocal. Ajouter le reste de sel et de jus de citron. Laisser reposer 24 h. Recouvrir avec 50 cl d'eau bouillie et refroidie.

Placer un poids en verre (par exemple un petit couvercle de bocal en verre). Laisser mariner pendant 1 mois à température ambiante.

Utiliser pour parfumer
salades, tajines, couscous...
Se conservent 12 mois.



Carnaccio de saint-jacques citronné

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

12 coquilles saint-jacques • 1 citron jaune bio • 2 citrons verts bio • 1 citron caviar • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 4 brins de ciboulette • fleur de sel, poivre de Sichuan

Décoquiller les saint-jacques et réserver le corail pour une autre recette (sauce, risotto...).

Rincer les noix et les éponger dans du papier absorbant. Les placer 5 min au congélateur pour les raffermir. Les trancher finement et les disposer en rosace dans un plat.

Prélever zestes et jus des citrons. Porter à ébullition la moitié du jus et le sucre puis faire réduire 5 min à feu moyen. Laisser refroidir puis ajouter le reste de jus et l'huile d'olive en fouettant.

Verser sur le carpaccio, parsemer de perles de citron caviar, de ciboulette, de fleur de sel et de poivre. Déguster frais.



Soupe thaï de crevettes aux 2 citrons

POUR 4 PERSONNES - RÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 15 MIN

800 g de grosses crevettes crues • 300 g de champignons de Paris • 2 citrons verts bio • 1 combava
• 3 cm de gingembre frais • 40 cl de lait de coco • 1 l de bouillon de légumes • 3 c. à soupe de sauce soja
• 1,5 c. à soupe de pâte de curry vert • 2 c. à soupe d'huile de colza • 1 bouquet de coriandre

Prélever zestes et jus des citrons. Éplucher et émincer les champignons. Les arroser d'un filet de jus de citron. Décortiquer les crevettes en gardant les queues.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse avec le gingembre râpé et la pâte de curry. Ajouter les champignons puis la sauce soja et le bouillon de légumes. Porter à ébullition puis laisser frémir pendant 10 min à feu moyen.

Verser le lait de coco et laisser cuire 1 min. Ajouter les queues des crevettes et faire cuire 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Ajouter le reste de jus de citron, les zestes et la coriandre ciselée.

Déguster bien chaud.





Tajine de poulet au citron confit

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 1 H - ATTENTE: 3 H

4 cuisses de poulet fermier • 1 citron confit • 1 citron jaune • 2 oignons rouges • 200 g d'olives vertes dénoyautées • 10 g de gingembre en poudre • 5 g de curcuma • 3 g de safran • 2 gousses d'ail • huile d'olive • 6 brins de persil • 6 brins de coriandre • sel, poivre

Couper le citron confit en quatre, prélever la pulpe et retirer les pépins. Réserver l'écorce. Mélanger dans un bol le gingembre, le curcuma, le safran, le jus du citron jaune, l'ail pelé et pressé, la pulpe du citron confit, le poivre et la moitié du persil et de la coriandre ciselés.

Faire mariner le poulet en l'enduisant bien avec 6 cl d'huile d'olive et le mélange d'épices. Réfrigérer 3 h. Peler et émincer finement les oignons, les faire fondre dans un filet d'huile, puis ajouter les cuisses de poulet avec la marinade. Verser 2 verres d'eau et laisser mijoter à couvert, à feu très doux, pendant 45 min.

Couper l'écorce de citron confit en julienne fine. Rincer les olives. Les ajouter au poulet, corriger l'assaisonnement si besoin. Couvrir et prolonger la cuisson 15 min.

Servir bien chaud, parsemé du reste de persil et de coriandre ciselés.

Lieu en croûte citronnée sur lit de fenouil

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 25 MIN

**4 filets de lieu • 1 bouquet
d'aneth • 3 citrons bio
• 2 gousses d'ail • 2 bulbes de
fenouil • 50 g de chapelure
• 5 cl d'huile d'olive • 1 bouquet
d'aneth • sel, poivre**

Préchauffer le four à 180 °C. Prélever les zestes et le jus de 2 citrons. Laver les fenouils, les couper en deux, retirer le cœur et émincer finement.

Faire revenir le fenouil dans une sauteuse avec 3 c. à soupe d'huile pendant 5 min. Ajouter le jus d'un citron, un verre d'eau, et laisser mijoter 10 min.

Déposer le fenouil dans un plat à gratin. Saler et poivrer, puis enfourner pour 10 min.

Mélanger la chapelure, l'ail pelé et pressé, les zestes, le reste de jus de citron et l'aneth finement ciselé. Saler, poivrer. Parsemer cette chapelure sur les filets de lieu en pressant bien. Arroser d'un mince filet d'huile.

Disposer sur les fenouils et enfourner à nouveau 3 min puis terminer pendant 2 min en mode grill. Déguster aussitôt avec le troisième citron coupé en quartiers.





Tarte au citron légère

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

4 feuilles de brick • 20 g de beurre • 2 citrons bio • 4 jaunes d'œufs • 40 g de sucre
• 50 cl de lait • 2 c. à soupe de Maïzena • 1 gousse de vanille

Préchauffer le four à 180°C. Badigeonner les feuilles de brick de beurre fondu et les superposer dans un moule à tarte. Recouvrir d'un papier cuisson garni de légumes secs et cuire à blanc pendant 5 min. Retirer le papier et les légumes secs et disposer sur un plat de service.

Prélever les zestes et le jus des citrons. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et la Maïzena.

Chauffer dans une casserole le lait avec les zestes et la gousse de vanille fendue et grattée.

Verser sur les jaunes battus, ôter la gousse, ajouter le jus des citrons et verser le tout dans la casserole. Faire épaissir à feu doux sans cesser de remuer.

Laisser tiédir, puis verser la crème sur le fond de tarte refroidi. Réfrigérer avant de servir.

Cake citron-pavot à l'huile d'olive

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISON: 35 MIN

3 citrons jaunes bio • 3 gros œufs • 180 g de farine semi-complète • 80 g de sucre complet • 3 c. à soupe de graines de pavot • 10 cl de lait d'amande • 15 cl d'huile d'olive • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°C. Prélever les zestes et le jus de 2 citrons. Fouetter les œufs entiers avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait et l'huile en remuant, puis la farine tamisée avec la levure et enfin les graines de pavot, les zestes et le jus des 2 citrons.

Verser dans un moule à cake huilé et enfourner pour 35 min. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche.

Prélever les zestes et le jus du troisième citron. Verser le jus sur le cake encore chaud. Démouler et parsemer des zestes.



5

MINI
RECETTESidées
vitaminées

Canistrelli citron-amandes

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN - ATTENTE : 1 h

2 citrons bio • 90 g de farine de blé • 90 g de farine de châtaigne • 50 g de poudre d'amandes • 50 g de sucre blond • 12 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de levure

Prélever les zestes et le jus des citrons. Mélanger dans un saladier les farines tamisées avec la levure, la poudre d'amandes, 40 g de sucre et les zestes de citrons. Ajouter l'huile d'olive et le jus des citrons.

Pétrir pour former une boule. Étaler la pâte au rouleau, entre deux feuilles de papier film, sur 1,5 cm d'épaisseur. Réfrigérer pendant 1 h. Préchauffer le four à 180 °C.

Saupoudrer la pâte de sucre puis la couper en carrés ou losanges. Disposer sur une plaque à pâtisserie. Enfourner pour 20 min. Laisser refroidir les biscuits sur une grille.



Lemon curd aux 2 citrons

Délayez 12 g de Maïzena et 13 cl de jus de citron (vert et jaune). Ajoutez 125 g de sucre complet et 3 jaunes d'œufs. Faire épaisser sur feu moyen sans cesser de fouetter. Conserver au frais.

Sorbet au citron

Faire bouillir 25 cl d'eau avec 90 g de sucre, et laisser frémir 2 min. Ajouter les zestes de 3 citrons bio dans le sirop et laisser refroidir. Ajouter le jus de 3 citrons, 1 blanc d'œuf battu en neige et faire prendre 45 min en sorbetière.

Moules marinières exotiques

Prélever les zestes et le jus de 2 citrons verts. Faire fondre dans un filet d'huile 1 gros oignon et 1 piment émincés avec les zestes. Ajouter 1 l de moules grattées et le jus des citrons. Saler, poivrer et faire cuire sur feu vif environ 8 min.

Sauté de veau acidulé

Faire fondre 2 oignons émincés dans un filet d'huile. Ajouter 800 g de veau en cubes, 3 carottes et 2 poireaux en julienne. Verser les zestes et le jus de 4 citrons bio, 1 verre d'eau, saler, poivrer et laisser mijoter 1 h 15 à feu doux.

Spaghettis ensoleillés

Prélever zestes et jus de 3 citrons bio. Cuire 300 g de spaghettis. Faire revenir 4 gousses d'ail pressées et les zestes, verser le jus des citrons et laisser épaisser. Ajouter les pâtes avec un peu d'eau de cuisson. Parsemer de basilic et pecorino.

Rayon charcuterie

On fait le tri

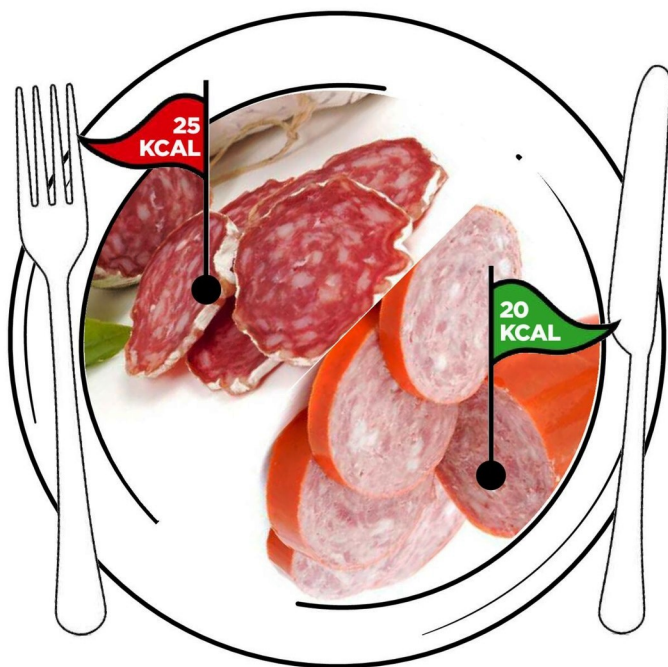


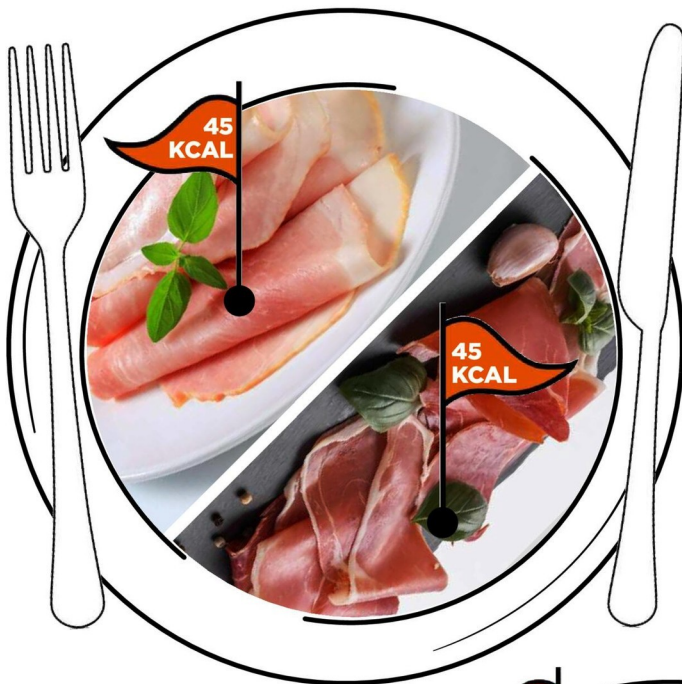
SAUCISSON, RILLETTES, PÂTE... C'EST PAS PLUS DE 150 G PAR SEMAINE!
LEUR COMPOSITION ET LEURS VALEURS NUTRITIONNELLES SONT POURTANT
TRÈS VARIABLES. AUTANT APPRENDRE À CHOISIR LES PLUS RAISONNABLES.

Par *Émilie Godineau*

1 rondelle de saucisson sec (5 g) **vs** 1 rondelle de saucisson à l'ail (10 g)

Le saucisson sec fait partie des charcuteries les plus caloriques (35 % de matières grasses en moyenne) et, comme tous les produits séchés, il est très salé (4,5 % de sel). Si on en mange une ou deux rondelles avec des crudités, ça va. Mais mieux vaut éviter le sandwich beurre-saucisson. Le saucisson à l'ail est un peu plus raisonnable. Cette charcuterie cuite relevée d'ail et d'épices, contient environ 15 % de matières grasses et 2 % de sel. Mais elle est plus difficile à trouver sans nitrites.



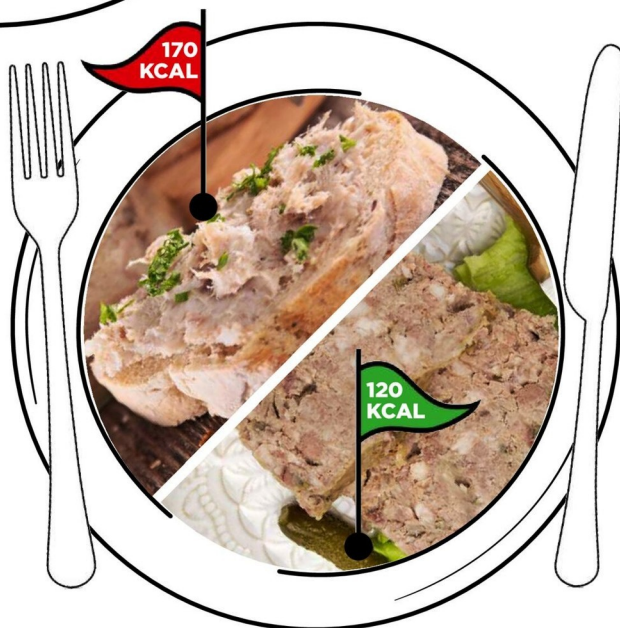


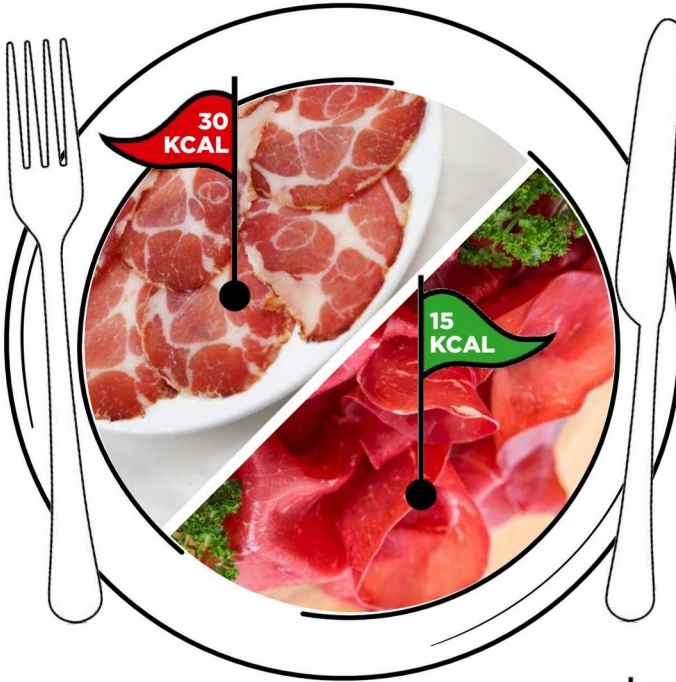
1 tranche de jambon blanc (40 g) vs 1 tranche de jambon cru (20 g)

Le jambon blanc est une charcuterie modèle, pauvre en matières grasses (2,5 %) et riche en protéines (21 %). Mais le sel (1,5 à 2 %) et la présence fréquente de nitrites obligent à en modérer la consommation. Le jambon sec, issu du même morceau de porc, est plus gras (12 % de matières grasses), car il contient moins d'eau. De fait, il est aussi plus riche en protéines (28 %) et en sel (4,5 %). Mieux vaut éviter de se resservir, car une tranche apporte près de 1 g de sel.

1 portion de rillettes (40 g) vs 1 portion de pâté (40 g)

Avec 40 % de matières grasses, les rillettes arrivent en tête des charcuteries les plus caloriques. Sur un morceau de pain avec des cornichons, le pâté est un peu plus « léger » avec ses 25 % de matières grasses. Tous deux ont toutefois un avantage : une composition assez simple avec du porc (surtout des morceaux gras donc) et du sel, voire des aromates, mais zéro nitrite ni autre additif. C'est la préparation (découpe plus ou moins fine, cuisson confite ou en terrine) qui fait la différence.





**1 tranche de coppa (10 g)
vs 1 tranche de bresaola (10 g)**

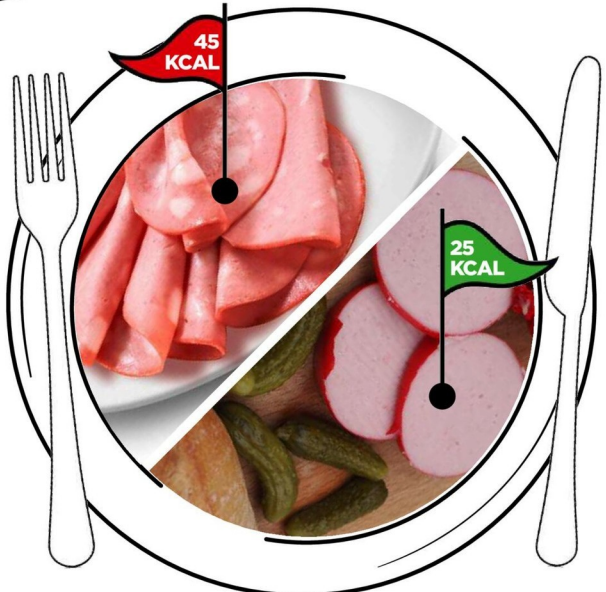
L'apport calorique de ces deux spécialités italiennes varie du simple au double.

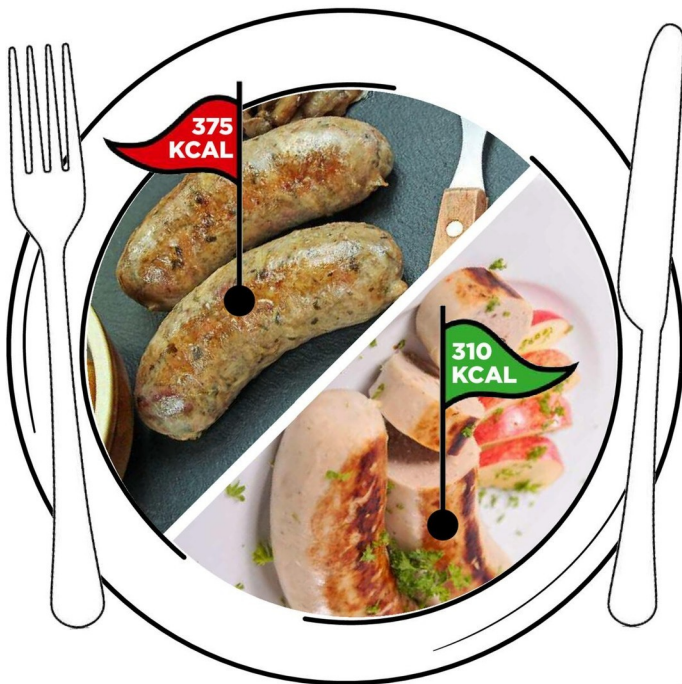
La bresaola, originaire de Lombardie et réalisée avec de la viande de bœuf, affiche un faible taux de matières grasses (3 %). Tandis que la coppa, également originaire du nord de l'Italie mais produite avec de l'échine de porc, est plus grasse (18 %) et aussi plus onctueuse en bouche... Toutes deux sont riches en protéines (28 % pour la coppa et 34 % pour la bresaola) mais aussi en sel (4,5 % en moyenne pour les deux).

**1 tranche de mortadelle (15 g)
vs 1 tranche de cervelas (10 g)**

Gros saucisson cuit originaire de Bologne, la mortadelle est parfois parsemée de pistaches.

Son taux de matières grasses grimpe à 27 %. Le cervelas, que l'on préparait autrefois en Alsace avec de la cervelle de porc en plus de la viande de porc, est à peine moins gras (25 %). Par ailleurs, les versions industrielles affichent souvent une longue liste d'ingrédients. Mieux vaut donc choisir celui que l'on préfère, en privilégiant les produits à la composition la plus simple et en les consommant avec modération bien sûr...





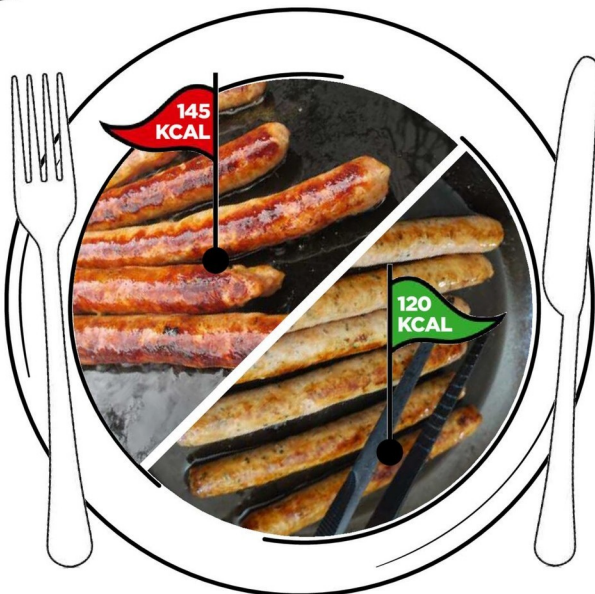
1 andouillette (150 g) **vs** 1 boudin blanc (125 g)

Les deux affichent plus ou moins le même apport calorique (250 kcal/100 g en moyenne), mais l'andouillette est un peu plus grosse. Cette charcuterie poêlée a l'avantage d'être plus riche en protéines (19 % contre 10 %). Le boudin blanc, qui peut être consommé chaud ou froid, est préparé avec de la viande de porc, du lait et du blanc d'œuf et est un peu plus gras (22 % contre 18 %), mais il a l'avantage de ne pas contenir de nitrites, contrairement à l'andouillette.

1 merguez (50 g) **vs** 1 chipolata (50 g)

À base de viande de bœuf et de mouton, la merguez est un peu plus grasse (25 % de matières grasses) que la chipolata, à base de viande de porc (20 %). La première contient aussi souvent un peu plus d'additifs (dextrose, arôme, acidifiant, colorant...). Comme toujours, on privilégie celle avec la composition la plus simple. Bon point pour les deux, elles ne contiennent pas de nitrites. Il n'empêche que, vu leur fort taux de matières grasses et de sel, leur consommation doit rester limitée et occasionnelle.

ISTOCKGETTY IMAGES



On refait LE MATCH



EN PRÉVISION D'UNE RENTRÉE CHARGÉE, GLISSER QUELQUES FRUITS SECS DANS SON PETIT-DÉJEUNER OU DANS SON SAC EST UNE EXCELLENTE FAÇON DE FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE. ZOOM SUR DEUX GRANDS CLASSIQUES.

Par **Émilie Godineau**

• Le pruneau

Il est produit à partir d'une variété de prune violette et allongée, la prune d'Ente, cultivée dans le Sud-Ouest. Pour le « pruneau d'Agen », qui bénéficie d'une indication géographique protégée (IGP), il provient d'une zone délimitée couvrant le Lot-et-Garonne et cinq départements alentour. On distingue le « pruneau déshydraté » (séché puis réhydraté à 35 % d'humidité) et le « pruneau mi-cuit » (dont le séchage est interrompu à un taux d'humidité de 30 à 35 %).

ON AIME

• **Son action sur le transit :** riche en sorbitol (un sucre aux effets laxatifs) et en fibres (qui favorisent l'avancée des selles), le pruneau est un remède naturel à la constipation. Il est conseillé d'en manger 2 ou 3 le matin, accompagnés d'un grand verre d'eau, car les fibres ont besoin d'eau pour agir efficacement.

• **Son apport d'énergie :** le pruneau est aussi l'allié des sportifs puisqu'il renferme 55 % de glucides, dont 38 % de sucres. Il recharge les batteries sans entraîner de pic de glycémie, grâce à sa richesse en fibres.

• **Son moelleux :** fruité et tendre, il se déguste nature ou dans une recette aussi bien salée (tajine, rôti...) que sucrée (flan, cake...).

ON AIME MOINS

• **Pas toujours bien toléré :** de par sa richesse en fibres et en polyols (sucres fermentescibles), le pruneau peut irriter les intestins sensibles.

Mieux vaut commencer par un seul fruit, tester sa tolérance, puis augmenter progressivement à deux ou trois.

• **Sa richesse en sucre :** chaque

pruneau contient environ 5 g de sucre, soit l'équivalent d'un morceau. Mieux vaut donc ne pas en abuser si on a une activité physique modérée.

À SAVOIR

Le calibre mentionné sur l'emballage correspond au nombre de pruneaux pour 100 g. Plus le chiffre est bas, plus le fruit est gros. Le « super géant » (33) et le « géant » (33/44) se dégustent nature, tandis que le « très gros » (44/55) et le « gros » (55/66) sont parfaits en cuisine.



• L'abricot sec

Originaire d'Asie, l'abricot est aujourd'hui cultivé dans tout le bassin méditerranéen. En été, l'abricot frais vient souvent de Provence ou du Roussillon, mais l'abricot sec disponible toute l'année provient en général de Turquie, premier producteur mondial. Séché, dénoyauté puis réhydraté pour atteindre 35 à 40 % d'humidité et garder son moelleux, il est ensuite pasteurisé et emballé, seul ou avec d'autres fruits secs.

ON AIME

• Sa bonne teneur en antioxydants :

l'abricot fait partie des aliments les plus riches en bêta-carotène, un antioxydant précieux pour la peau et la vision qui se trouve encore plus concentré quand le fruit est séché. Il contient également de la vitamine E, du cuivre et des polyphénols.

• **Sa richesse en potassium :** avec près de 1000 mg pour 100 g, c'est une excellente source de ce minéral essentiel à la régulation de la tension artérielle. Il est particulièrement intéressant pour les sportifs qui en perdent par la transpiration.

• **Sa saveur douce-acidulée :** si le fruit frais est parfois fade ou acide, l'abricot sec, qui concentre le sucre et les saveurs, est parfait à glisser dans un yaourt à la place du sucre.



À SAVOIR

Les abricots secs bio ont une couleur marron, peu engageante, et pourtant, c'est le signe qu'ils ne renferment pas de conservateurs. Comme pour le jambon blanc, bien rose quand il contient des nitrites. Habitueons-nous à manger des abricots moins colorés mais plus naturels !

ON AIME MOINS

• **La présence d'additifs :** pour lui garder sa belle couleur orangée, les fabricants usent d'un conservateur, le E220 ou anhydride sulfureux (un

sulfite), et parfois du E202 ou sorbate de potassium. Bon à savoir pour ceux qui sont allergiques aux sulfites !

• **Sa richesse en sucre :** Facile à grignoter, l'abricot sec reste très

sucré, donc attention de ne pas en abuser. Il renferme quand même 45 % de glucides, dont 35 % de sucre. Il vaut mieux s'en tenir à 2 ou 3 fruits secs en dessert ou en-cas.

Score final

• **L'ABRICOT SEC :** il est intéressant pour sa richesse en fibres (5 %), antioxydants et minéraux (potassium, calcium, magnésium...). Il est un peu moins sucré et un peu moins calorique que le pruneau (200 kcal/100 g contre 230 kcal). On regrette toutefois la présence fréquente de conservateurs, qui lui ôte un peu de son côté « naturel ».

• **LE PRUNEAU :** comme l'abricot, il se distingue par sa belle teneur en fibres (7 %), ses antioxydants et ses minéraux variés, même s'il contient un petit peu moins de bêta-carotène et de potassium. C'est une excellente source d'énergie pour les personnes actives et un véritable allié contre la constipation, qui touche une femme sur quatre.

• **LE BILAN :** avantage au pruneau qui est produit localement et souvent sans additifs. Idéal au petit déjeuner, surtout pour les transits paresseux, ou en en-cas avec un fromage blanc, il rassasie tout en apportant énergie et nutriments. Pruneaux et abricots secs restent toutefois des produits sucrés à consommer avec modération.

Profitez-en c'est le moment!

ADOPTER UNE ALIMENTATION DE SAISON, C'EST SOUTENIR LE LOCAL
TOUT EN PROFITANT DE PRODUITS FRAIS, SAVOUREUX ET RICHES EN BIENFAITS.
DÉCOUVREZ SANS ATTENDRE LES CHOIX DE NOS SPÉCIALISTES.

Par Maëlle Aurioi

Nos experts



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



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



EULALIE RUS,
MEILLEURE OUVRIÈRE
DE FRANCE POISSONNIER
ÉCAILLER.

Le hareng

SORT DU RANG

Petit poisson au grand caractère! Bourré d'oméga 3, il protège votre cœur. Pas cher, plein de goût et sans métaux lourds, il s'invite de l'apéro au plat: fumé, mariné ou grillé.

L'œil de l'expert

Eulalie Rus

« Aussi appelé sardine d'Atlantique, ce petit poisson sauvage vit en bancs dans les mers froides. Sa saison est longue et s'étend du printemps à l'automne. Achetez-le de préférence entier chez le poissonnier et cuisinez-le le jour même, idéalement au four. Si vous n'aimez pas le préparer frais, sachez qu'il se trouve aussi fumé ou mariné. Dans tous les cas, privilégiez les poissons qui mesurent autour de 20 cm: ils ont alors atteint leur maturité sexuelle (entre 2 et 3 ans) et se sont déjà reproduits au moins une fois. Enfin, choisissez plutôt les pêches françaises, dont les stocks sont gérés. »

L'avis de la nutritionniste

Marie-Laure André

« Le hareng est un poisson gras (10 à 12 % de lipides), mais surtout une excellente source d'oméga 3, dont l'EPA et le DHA, essentiels au cerveau, à la mémoire et au développement du fœtus. Il contient moins de métaux lourds, tel le mercure, que les gros prédateurs comme le thon et le saumon. À noter: fumé, il est très salé, et mariné, il peut être plus gras. En salade de pommes de terre ou de crudités, il apporte protéines, fer, sélénium, vitamine D et B12. »





Le cèpe

ATTENDU DE PIED FERME

Avec son pied robuste et son chapeau bombé, le cèpe surgit à la fin de l'été et transforme n'importe quel plat en vrai festin.

L'œil de l'expert

Clotilde Jacoulot

« Le cèpe est un bolet très prisé, qui ne se cultive pas, contrairement au champignon de Paris, à la pleurote ou au shiitaké. On en distingue plusieurs variétés, d'été, de pins, bronzé... Choisissez-le ferme, sans traces de vermine, avec un chapeau brun et lisse. Sous celui-ci, on doit voir une mousse, jamais de lamelles. Sa couleur, du jaune au vert, importe peu tant qu'il sent bon le sous-bois. En cas de doute, consultez un pharmacien ou un groupe de mycologie. » Avant cuisson, il suffit de les brosser ou de les rincer brièvement. Pour prolonger leur conservation, il suffit de les faire sécher. »

L'avis de la nutritionniste

Marie-Laure André

« Plus riche en protéines que la plupart des légumes, le cèpe reste léger : peu calorique, pauvre en graisses et en glucides. Ses fibres sont bien tolérées et il apporte en outre des vitamines du groupe B. Fragile, il doit être préparé rapidement après l'achat ou la cueillette, et toujours consommé cuit. Intégrez-le à une poêlée de légumes ou à une omelette, en limitant beurre et huile pour préserver ses qualités nutritionnelles. Hors saison, vous le trouverez facilement au rayon surgelé ou alors séché, sans ajout d'ingrédients. »

La poire

DONNE LA PÊCHE

Avec sa peau satinée, c'est la star des vergers à l'automne. Nature ou cuisinée, elle brille autant en dessert qu'en plat sucré-salé.

L'œil de l'expert

Romain Leboeuf

« En été, les poires comme la williams se consomment vite. Pour les conserver, on les met en bocaux avec la règle du 4-2-1 : 2 kg de fruits pour 1 litre d'eau, 500 g de sucre et un trait de citron. Les variétés d'automne et d'hiver – conférence, comice, angélys... – composent ensuite l'essentiel de notre consommation. Gardées au frais à 1 ou 2 °C, elles reprennent leur maturation une fois sorties du froid : une poire dégustée en juillet peut avoir été cueillie un an plus tôt ! Fruit climactérique, la poire mûrit grâce à l'éthylène. Prenez-la toujours ferme, sans la tâter pour ne pas l'abîmer. En cuisine, la louise-bonne est idéale dans les mijotés sucrés-salés. »

L'avis de la nutritionniste

Marie-Laure André

« Son intérêt nutritionnel est comparable à celui de la pomme, notamment en termes de sucre (environ 11-12 %). Mais sa texture, plus fondante, la rend moins rassasiante, car elle demande peu de mastication. Ses fibres et ses vitamines sont principalement concentrées dans sa peau. Il est donc préférable de la consommer non épluchée, pour cela choisissez-la bio et nettoyez-la avec soin avant de la déguster. Très digeste, elle compte parmi les premiers fruits introduits lors de la diversification alimentaire des bébés. »



Le quinoa

on en prend de la graine !

POUR VARIER DES PÂTES ET DU RIZ, ON PEUT COMPTER SUR CETTE PETITE GRAINE QUI S'EST BIEN IMPLANTÉE DANS NOS CHAMPS ET DANS NOS ASSIETTES, AVEC DES RECETTES À LA FOIS SAINES ET GOURMANDES.

Par Stéphanie Champalle et Emilie Godineau



Cultivé depuis plus de cinq mille ans sur les hauts plateaux andins, le quinoa faisait partie des aliments de base (avec la pomme de terre et le maïs) des Incas. Sa farine n'étant pas panifiable, il n'intéressa pas les conquistadors.

Son arrivée dans nos cuisines est très récente, portée par la végétalisation de l'assiette. Plus digeste que les pâtes et plus rassasiant que le riz, cette graine cumule les atouts : protéines de qualité (14 %), fibres (7 %), minéraux variés (magnésium, fer, potassium...) et antioxydants, surtout les variétés colorées. En rayon, il vient souvent de Bolivie et du Pérou, on le choisit bio et équitable pour être sûr

qu'il soit cultivé dans de bonnes conditions et assure une juste rémunération aux producteurs. Mais la production française, en plein essor, le rend aujourd'hui plus accessible, surtout en vrac. Le quinoa blond, le plus fréquent, offre une texture moelleuse, le rouge et le noir sont plus croquants et plus corsés. Aussi, ils sont souvent proposés en mélange avec le blond. Le quinoa se marie particulièrement bien avec l'avocat, la tomate et les courges, également originaires d'Amérique latine. Mais, comme vous le verrez dans nos idées recettes, il existe mille et une façons de le préparer, en version froide, chaude, mijotée, poêlée...

Butternut farci

Couper 2 butternuts en deux, badigeonner d'huile d'olive et enfourner 25 min à 200°C. Couper la chair en dés. Faire fondre 2 oignons émincés avec un filet d'huile, ajouter 250 g de quinoa et 50 cl de bouillon de légumes. Cuire 20 min à feu doux. Verser les dés de courge, 200 g de feta en cubes, 4 brins de menthe et de coriandre ciselée. En farcir les courges et enfourner pour 10 min. ●

Façon risotto

Faire dorer 8 champignons émincés et 2 gousses d'ail dans une sauteuse avec un filet d'huile. Réserver. Faire fondre 2 oignons émincés avec un filet d'huile, ajouter 300 g de quinoa. Sur feu doux, sans cesser de mélanger, verser peu à peu 55 cl de bouillon de légumes. Ajouter les champignons et 15 cl de crème de soja. Saupoudrer de parmesan.

Curry de poulet

Faire fondre 2 oignons et 2 gousses d'ail émincés avec un filet d'huile. Ajouter 4 blancs de poulet en lanières, 2 cm de gingembre râpé et 1 c. à soupe de curry. Verser 250 g de quinoa et 100 g de lentilles corail et mouiller avec 70 cl d'eau et 25 cl de lait de coco. Cuire à feu doux à couvert en mélangeant. Servir parsemé de coriandre et de noix de cajou.

EN PLAT



Couscous au poisson

Faire fondre 2 oignons et 2 gousses d'ail émincés avec un filet d'huile. Ajouter 1 c. à soupe de ras el-hanout et 1 c. à soupe de harissa. Verser 200 g de quinoa et 40 cl d'eau. Laisser cuire à feu doux pendant 20 min à couvert. Disposer 4 filets de poisson sur le quinoa, couvrir et poursuivre la cuisson sur feu très doux pendant 8 min. Agrémenter de persil et d'aneth ciselés.

|||||

ajouter 400 g de pois
pincées de paprika.
plat avec 2 oranges
endelles et assaisonner

Cuire 200 g de quinoa dans 40 cl de fumet de poisson pendant 25 min (couvrir dès ébullition). Égoutter et mélanger avec 200 g de crevettes cuites, 1 pommelo détaillé en morceaux, 1 mangue coupée en dés et 2 oignons nouveaux émincés. Assaisonner d'une vinaigrette à la moutarde douce, huile de colza, jus de citron et aneth ciselée.

Carotte-cumin

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire 200 g de quinoa pendant 15 min. Égoutter et ajouter 3 carottes râpées, 1 c. à soupe de cumin, du sel et du poivre. Incorporer 2 œufs battus et 50 g de chapelure. Façonner des petites galettes avec les mains. Les faire dorer à la poêle dans un filet d'huile 3 min sur chaque face.

À la courgette

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire 200 g de quinoa pendant 15 min. Égoutter. Ajouter 2 courgettes râpées, 2 gousses d'ail pressées, 2 pincées d'origan et 2 œufs. Saler, poivrer. Verser dans un moule carré huilé et tapissé de 30 g de chapelure. Enfourner pour 15 min à 200 °C. Couper en carrés et déguster avec un mesclun et une sauce tomate pimentée. ●

EN GALETTES

Feta-épinards

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire 200 g de quinoa pendant 15 min. Égoutter. Mélanger avec 150 g de feta émiettée, 1 poignée de jeunes pousses d'épinards, 2 échalotes et 2 gousses d'ail hachés. Ajouter 2 œufs et 100 g de chapelure et façonner des galettes à la main. Faire dorer à la poêle avec un filet d'huile 3 min de chaque côté. Servir chaud.

Au saumon

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire 200 g de quinoa pendant 15 min. Égoutter. Mixer 200 g de saumon avec 1 œuf 1 gousse d'ail et 6 brins d'aneth. Ajouter le quinoa et un 1/2 citron pressé. Saler, poivrer et façonner des galettes. Passer dans la chapelure avant de les faire dorer à la poêle 3 min de chaque côté. Servir chaud avec une sauce au yaourt.

Les courges

font leur rentrée



DE TAILLES ET DE FORMES VARIÉES, ELLES APPORTENT COULEUR ET GOURMANDISE À VOS ASSIETTES. PEU CALORIQUES ET RICHES EN ANTIOXYDANTS, CES CUCURBITACÉES SONT IDÉALES POUR GARDER LA FORME EN AUTOMNE.

Par Sylvie Boistard

Nos expertes



**LAETITIA
PROUST-MILLON**
DIÉTÉTICIENNE-
NUTRITIONNISTE



**VALÉRIE
CUPILLARD**
CRÉATRICE
CULINAIRE

• Le potiron, antioxydant

Il attire l'œil avec sa forme généreuse et sa couleur orangée. Comme la majorité des courges, son écorce ne se mange pas. Pour la retirer facilement, on le découpe en quartiers avant d'ôter sa peau avec un grand couteau.

Côté nutrition: le potiron contient presque deux fois plus de bêta-carotène que la carotte. Ce puissant antioxydant est précurseur de la vitamine A, indispensable « dans le développement de l'embryon, la croissance des cellules et le renouvellement des tissus (peau, muqueuse intestinale...) », explique Laetitia Proust-Millon. En bonus, sa teneur en lutéine et en zéaxanthine, deux autres puissants antioxydants, protecteurs de la vue.

Côté dégustation: le duo potiron/châtaigne est parfait en soupe ou en purée, mais cette courge s'incorpore aussi à de nombreux plats: poêlée de légumes, dhal de lentilles ou gratin façon dauphinois.



• Le butternut, vitaminé

Avec sa forme de poire et sa peau lisse beige à jaune pâle, cette courge musquée a un petit goût de beurre et de noisette (d'où son nom *butter nut*). Facile à éplucher, on le découpe en tranches selon les besoins.

Côté nutrition: « Il est riche en vitamine C (21 mg/100 g) qui intervient dans la défense de l'organisme contre les infections virales et bactériennes », souligne Laetitia Proust-Millon. Une portion de 200 g cuite couvre près de la moitié des apports quotidiens recommandés. Autre atout: sa teneur en calcium (48 mg/100 g) et en phosphore, un duo gagnant pour des os et des dents solides.

Côté dégustation: en velouté, gratin ou farci avec des céréales (quinoa, sarrasin...). « En dessert, réduit en purée, on l'incorpore à une crème au chocolat avec des zestes d'orange, c'est délicieux », conseille Valérie Cupillard.



• Le pâtisson, antistress

Avec sa forme aplatie et sa jolie collerette, on le surnomme « bonnet de prêtre ». Il peut être de différentes couleurs : blanc, orange, vert ou bien tigré. Son goût assez doux évoque la courgette et l'artichaut.

Côté nutrition : il offre une belle teneur en vitamine C (18 mg/100 g) et en magnésium, « un antifatigue avec un effet bénéfique sur l'humeur et le stress », indique la diététicienne-nutritionniste.

Côté dégustation : jeune, il se prépare comme une courgette. Plus vieux et plus ferme, il se prête bien aux farcis. « On peut le préparer en gratin avec une sauce béchamel ou sauce tomate, ou en farce avec flocons d'avoine et œuf », conseille Valérie Cupillard.



• Le giraumon, rassasiant

Surnommé potiron turban ou bonnet turc, il est très présent dans les cuisines créole et caribéenne. On le trouve de différentes couleurs : vert, orange ou panaché. Sa chair fondante orangée a un goût sucré, entre le potiron et la patate douce.

Côté nutrition : faible en calories (25 kcal/100 g) et riche en eau, « c'est une belle source de fibres (2 g/100 g) qui aident à réduire le cholestérol, stabilisent la glycémie et favorisent la satiété », note la diététicienne-nutritionniste.

Côté dégustation : « En velouté avec une pointe de crème d'amande, en cubes dans un couscous ou un sauté de légumes, c'est un régal », affirme la spécialiste culinaire. Sa saveur sucrée convient aussi aux desserts : confiture, tarte, gâteaux.

• La courge spaghetti, vitalisante

Originale avec sa forme en ballon de rugby, cette courge jaune dorée quand elle est bien mûre se distingue par sa chair qui, une fois cuite, se défait en filaments tels des spaghettis.

Côté nutrition : avec 5 g de glucides pour 100 g, dont 2,5 g de sucres, la courge spaghetti apporte un petit regain d'énergie. Elle n'en reste pas moins riche en eau (90 %) et faible en calories (30 kcal/100 g), elle apporte aussi divers minéraux (calcium, magnésium, potassium...).

Côté dégustation : elle s'agrémente comme des pâtes avec une sauce, se cuisine « en poêlée de champignons avec de l'ail et du persil, ou en croquettes végétales. Sa saveur douce gagne à être relevée de curry, de curcuma et de cannelle », précise Valérie Cupillard.



• Le potimarron, reminéralisant

Reconnaissable à sa teinte flamboyante rouge orangé et sa forme de toupie, le potimarron a une peau fine qui se mange et facilite la découpe. Sa chair fondante au goût de châtaigne plaît généralement à toute la famille.

Côté nutrition : « C'est une belle source de bêta-carotène et de potassium (330 mg/100 g) qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux, à une fonction musculaire normale, ainsi qu'à la régulation de la pression artérielle. Il apporte aussi de la vitamine K, nécessaire à la coagulation sanguine », explique Laetitia Proust-Millon.

Côté dégustation : « On le cuisine en frites au four, incorporé en purée dans un cake salé ou encore cru, râpé finement avec de la carotte », suggère Valérie Cupillard. Sa chair fondante et légèrement sucrée se prête aussi aux desserts : flan, crème brûlée, truffes au chocolat, cookies...

La tarte tatin, vous l'aimez comment ?



DES POMMES ET QUELQUES INGRÉDIENTS DU PLACARD SUFFISENT À RÉALISER CE GRAND CLASSIQUE DE L'AUTOMNE. MAIS POUR EN PROFITER SANS CULPABILISER, MIEUX VAUT REVOIR UN PEU LES INGRÉDIENTS.

Par Émilie Godineau

Traditionnelle

● CALORIQUE

Certes, ce dessert est riche en fruits, des aliments recommandés qu'on ne consomme pas assez. Mais ne nous y trompons pas, ce qui donne aux pommes leur texture fondante et leur saveur caramélisée, c'est la cuisson avec une bonne dose de beurre et de sucre... Et ne parlons pas de la cuillère de crème pour l'accompagner !

● RICHE EN GRAISSES SATURÉES

Brisée ou feuilletée, une pâte à tarte traditionnelle est riche en beurre et renferme environ 20 % de matières grasses, essentiellement des graisses saturées qui, en excès, sont mauvaises pour la santé cardiovasculaire. À cela s'ajoute le beurre utilisé pour faire revenir les pommes...

● TRÈS SUCRÉE

Les recettes traditionnelles ne lésinent pas sur le sucre et celle de la tarte tatin ne fait pas exception. Sans compter le sucre naturellement présent dans les fruits. C'est donc un plaisir à savourer en petite quantité et seulement de temps en temps.

● À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ

Sucre blanc et farine blanche apportent des glucides rapidement assimilés, entraînant une forte sécrétion d'insuline (l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules). Cela peut provoquer une hypoglycémie réactionnelle, source de coups de barre et de fringales, et favorise en prime le stockage !

Allégée

● PLUS LIGHT

Il est facile de réduire la note calorique de la recette traditionnelle en divisant par deux les quantités de beurre et de sucre servant à faire revenir les pommes. On n'y perdra pas beaucoup en goût et ce sera bien plus digeste ! On peut également préparer une pâte sans beurre, avec 250 g de farine, 1 yaourt et 1 œuf.

● AVEC DE BONNES GRAISSES

On prépare une pâte à tarte sans beurre et sans œufs, mais avec de l'huile d'olive, source de graisses mono-insaturées, bonnes pour le système cardiovasculaire. Pour cela, on mélange 250 g de farine avec 8 cl d'huile et 8 cl d'eau. Et on peut faire revenir les pommes avec juste un fond d'eau et du sucre.

● MOINS SUCRÉE

Un dessert qui contient des fruits n'a pas forcément besoin d'être sucré. On peut faire une pâte à tarte sans sucre, avec un peu de poudre d'amande pour la saveur. Ensuite, on fait revenir les pommes avec juste un peu de beurre, et on ajoute une pincée de cannelle qui rehausse bien le goût des pommes.

● À INDEX GLYCÉMIQUE BAS

On remplace la moitié de la farine blanche par une farine plus riche en fibres (blé complet, épeautre, sarrasin, orge...), qui vont ralentir l'absorption des glucides. On ne met pas de sucre dans la pâte et on fait revenir les pommes avec 2 cuillères à soupe de sirop d'agave.

POURQUOI TATIN ?

Selon la petite histoire, les sœurs Caroline et Stéphanie Tatin, qui tenaient un hôtel-restaurant en Sologne à la fin du XIX^e siècle, seraient à l'origine de cette tarte. Soit parce qu'elles auraient, par étourderie, oublié de mettre la pâte avant la cuisson... ou renversé celle-ci en la sortant du four. Quoi qu'il en soit, il semblerait que cette tarte renversée existait auparavant et que les sœurs, par leur talent de cuisinières, n'aient fait que la rendre célèbre.

La recette traditionnelle

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 45 MIN

POUR LA PÂTE: 200 g de farine • 100 g de beurre • 70 g de sucre • 1 œuf • 1 pincée de sel.

POUR LA GARNITURE: 8 pommes • 150 g de beurre • 150 g de sucre • 6 c. à soupe de crème fraîche.

Préparer la pâte: mélanger la farine, le sucre et le sel dans un saladier, incorporer du bout des doigts le beurre coupé en morceaux, puis ajouter l'œuf. Bien mélanger.

Former une boule et réserver au réfrigérateur. Peler et épépiner les pommes, les couper en quartiers. Faire fondre le beurre dans un moule à bord haut allant sur le feu. Ajouter le sucre, mélanger et laisser caraméliser.

Préchauffer le four à 180°C. Disposer les quartiers de

pommes dans le moule, avec la partie bombée en bas, en les serrant bien. Cuire 15 min, puis laisser refroidir.

Étaler la pâte en un disque un peu plus grand que le moule. Disposer la pâte sur les pommes, rentrer les bords à l'intérieur du moule, faire une cheminée au centre avec la pointe d'un couteau pour que la vapeur puisse s'échapper.

Enfoumer 30 min et laisser tiédir, puis retourner la tarte sur un plat. Servir avec une cuillère de crème fraîche.

|||||
270
calories

*C'est ce qu'apporte
une part (120 g) de tarte
tatin. Avec la cuillère
de crème ou la boule
de glace, il faut ajouter
80 kcal!*

|||||



Prévenir le prédiabète

On passe à l'action!



UN LENT DÉRÈGLEMENT DE LA GLYCÉMIE, PROGRESSIF ET SILENCIEUX PRÉCÈDE EN GÉNÉRAL LE DIABÈTE. CET ÉTAT, APPELÉ PRÉDIABÈTE, N'EST POURTANT PAS INÉLUCTABLE! EN ADAPTANT ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE, IL EST POSSIBLE D'EMPÊCHER LA MALADIE DE SURVENIR.

Par Émilie Gillet

Nos experts

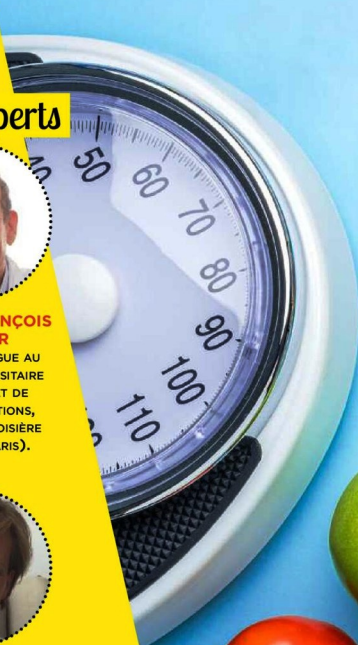


Pr JEAN-FRANÇOIS GAUTIER

ENDOCRINOLOGUE AU
CENTRE UNIVERSITAIRE
DU DIABÈTE ET DE
SES COMPLICATIONS,
HÔPITAL LARIBOSIÈRE
(AP-HP, PARIS).



**VIRGINIE
PENCREC'H**
DIÉTÉTICIENNE-
NUTRITIONNISTE
À RENNES.



**1,5
million**
de Français sont
prédiabétiques.

Source : Fédération
française des diabétiques.

1 Français sur deux

déclare n'avoir jamais réalisé de dépistage du diabète.

Le prédiabète n'est pas une maladie, du moins, pas encore. Il s'agit plutôt d'une situation intermédiaire entre un état normal et le diabète. Il est indispensable d'agir : même s'il ne provoque aucun symptôme et n'évolue pas forcément vers une maladie avérée, ce trouble métabolique est associé à un risque accru de pathologies cardiovasculaires, car l'excès de sucre dans le sang endommage les artères. La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible d'agir, de réduire ces risques, d'empêcher le diabète de survenir, et même d'inverser la tendance pour revenir à un taux de sucre dans le sang parfaitement normal. Comment s'y prend-on ? En ajustant son alimentation et son hygiène de vie.



5 à 10 ans,
*c'est le temps qu'il faut à
un prédiabète pour devenir
un diabète de type 2.*

Source : Fédération française des diabétiques.

Qu'est-ce que le prédiabète ?

« Le prédiabète est une situation intermédiaire entre une glycémie bien régulée, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, à jeun, qui est inférieur à 1,10 g/l, et la maladie appelée diabète, qui se caractérise par une glycémie à jeun supérieure à 1,26 g/l », précise le Pr Jean-François Gautier, endocrinologue au Centre universitaire du diabète et de ses complications à l'hôpital Lariboisière (AP-HP, Paris). Cet état résulte de deux mécanismes distincts et concomitants : d'une part, un phénomène d'insulino-résistance, dans lequel le foie, les cellules des muscles et celles du tissu adipeux ne réagissent plus correctement à l'insuline, l'hormone qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules pour y être transformé en énergie ou stocké ; et d'autre part, un déficit de sécrétion d'insuline qui empêche l'organisme de compenser cette résistance. Des études ont montré que le prédiabète accroît non seulement le risque d'évolution vers un véritable diabète mais aussi de développer des maladies cardiovasculaires. Ainsi, en 2022, une étude de l'American Heart Association portant sur plus de 7,8 millions de jeunes adultes a montré que le risque d'infarctus du myocarde est sept fois plus élevé chez les patients souffrant de prédiabète que chez les personnes ayant une glycémie normale.



Comment est-il diagnostiqué ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le prédiabète se définit par deux critères qui peuvent être associés ou non : il s'agit d'une part d'une glycémie, mesurée à deux reprises après huit heures de jeûne, comprise entre 1,10 et 1,26 g/l, et d'autre part d'une intolérance au glucose. Pour mettre en évidence celle-ci, on réalise un test d'hyperglycémie provoquée : le patient absorbe 75 g de glucose en une seule prise (à l'hôpital ou dans un laboratoire d'analyses médicales), et si deux heures plus tard, la glycémie dépasse 1,40 g/l, on parle d'intolérance au glucose. « Un seul de ces critères suffit à poser le diagnostic de prédiabète et à s'inquiéter d'une évolution probable vers un diabète de type 2 si rien n'est fait pour inverser la tendance », souligne le Pr Jean-François Gautier. Le prédiabète est un état métabolique silencieux, sans symptôme particulier, qui peut persister parfois plus de dix ans avant de conduire à un véritable diabète. Il est souvent associé à un surpoids, voire à une obésité, mais pas toujours. D'où l'importance du dépistage après 45 ans, surtout en présence de facteurs de risque (voir plus loin). La Haute autorité de santé (HAS) recommande de réaliser un test de glycémie tous les un à trois ans.



Quels sont les facteurs de risque ?

« Il existe de nombreuses situations au cours de la vie où peut survenir un phénomène de résistance à l'insuline qui peut favoriser la survenue d'un prédiabète », explique le Pr Jean-François Gautier. Certaines sont physiologiques et temporaires, comme la puberté ou la grossesse, périodes pendant lesquelles le pancréas est en général capable de compenser cette résistance. La prise de corticoïdes, même sur une courte durée, peut également provoquer ce phénomène. Et puis, certains facteurs sont liés au surpoids et aux habitudes de vie : « La sédentarité, le manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée avec trop de sucres raffinés et de graisses d'origine animale et/ou d'aliments transformés renfermant des quantités importantes de mauvais sucres, comme le fructose et le dextrose, sont autant de facteurs qui favorisent la survenue d'un prédiabète et d'un diabète », précise l'endocrinologue. Des antécédents familiaux de diabète ou un diabète gestationnel constituent aussi des facteurs de risque. Par ailleurs, les personnes d'origine africaine, caribéenne et sud-asiatique présentent un risque plus élevé de développer un prédiabète.

Est-ce irrémédiable ?

« Lorsqu'un prédiabète est diagnostiqué, le risque d'évolution vers un diabète de type 2 est de 50 % à dix ans, en l'absence de mesures hygiéno-diététiques. À l'inverse, si des mesures de prévention sont adoptées, ce risque tombe à 25-30 % », souligne le Pr Jean-François Gautier. Récemment, des chercheurs de l'université de Stockholm se sont intéressés à cette réversibilité du prédiabète en suivant pendant douze ans plus de 2500 hommes suédois âgés de plus de 60 ans. Durant l'étude, environ un millier d'entre eux ont présenté un prédiabète. Parmi eux, 22 % ont pu retrouver une glycémie normale et 13 % ont développé un diabète de type 2. Les chercheurs ont constaté qu'une pression artérielle basse et/ou l'absence de maladies cardiovasculaires, ainsi qu'une perte de poids étaient associées à de plus forts taux de retour à une glycémie normale. À l'inverse, le surpoids accroît le risque de progression vers un diabète.

Le prédiabète est un état métabolique silencieux, sans symptôme particulier, qui peut persister parfois plus de dix ans avant de conduire à un véritable diabète.

Comment ne pas évoluer vers un diabète de type 2 ?

« On peut agir sur différents leviers pour stopper l'évolution du prédiabète, voire revenir à une glycémie normale, déclare le Pr Jean-François Gautier. Pour les personnes en surpoids, perdre au moins 5 à 7 % de masse corporelle est la première recommandation. » L'activité physique présente un véritable intérêt, avec au moins trois heures d'exercice par semaine. D'après la Fédération française des diabétiques, « chez les patients prédiabétiques, elle réduit de 30 à 50 % le risque de développer un diabète de type 2, indépendamment des conseils alimentaires, du poids et de ses variations. » Troisième pilier essentiel, se nourrir de façon variée et équilibrée : « l'objectif n'est pas de se priver ou d'adopter une alimentation punitive, insiste Virginie Pencrec'h, diététicienne-nutritionniste. On peut manger de tout et se faire plaisir, à condition d'adopter les bons réflexes ! »

La glycémie à jeun, c'est combien ?

ENTRE 0,7 ET 1,1 G/L → tout est normal

ENTRE 1,1 ET 1,26 G/L → prédiabète

SUPÉRIEUR À 1,26 G/L → diabète



Que changer dans son alimentation ?

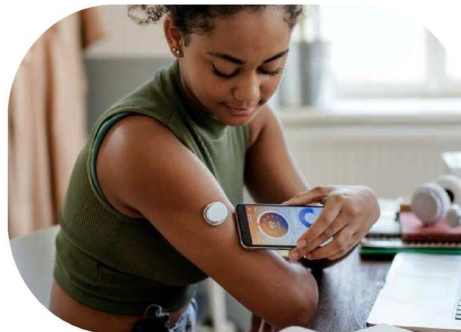
« Il faut adopter une alimentation qui régule naturellement la glycémie sans surcharger le

pancréas. Il ne s'agit pas de supprimer totalement les sucres, mais de limiter les sucres libres (c'est-à-dire les sucres ajoutés, et ceux naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits, ndlr) et de les associer avec des aliments qui ralentissent leur absorption », explique Virginie Pencrec'h.

L'idéal est de manger régulièrement dans la journée, trois repas par jour, avec au maximum 50 à 55 % des apports caloriques constitués par des glucides, de préférence des sucres complexes que l'on retrouve notamment dans les féculents, complétés par 30 % de lipides, en privilégiant des bonnes graisses qui protègent le système vasculaire (huile d'olive et de colza, poissons, noix...), et 15 à 20 % de protéines qui vont rassasier et ralentir la digestion.

« Chaque repas devrait inclure des légumes crus ou cuits, riches en fibres, qui ralentissent l'absorption des sucres, et contiennent beaucoup moins de sucres que les fruits », indique la diététicienne-nutritionniste. Enfin, on évite les aliments ultratransformés, notamment les céréales soufflées, galettes de riz, tartines craquantes ou pains sans gluten, qui font grimper la glycémie rapidement !

**Le repas idéal :
la moitié de
glucides, un tiers
de lipides et 20 %
de protéines.**



E4. MOMENT ISTOCK/GETTY IMAGES

CAPTEUR DE GLYCÉMIE, UTILE OU PAS ?

De la taille d'une pièce de 2 euros, le capteur se colle en général à l'arrière du bras. Grâce à une minuscule aiguille insérée dans le derme, il mesure quasi en temps réel le taux de sucre du tissu interstitiel reflétant celui du sang. Il évite ainsi aux personnes diabétiques de se piquer le doigt plusieurs fois par jour. Depuis quelques années, certaines influenceuses en vantent l'usage pour contrôler sa glycémie et perdre du poids, ou

limiter les sautes d'humeur. Mais aucune étude scientifique sérieuse ne confirme ces bénéfices. Rappelons aussi que ces dispositifs ont été conçus pour des personnes présentant une glycémie anormale, rien ne prouve qu'ils soient fiables chez celles dont la glycémie est normale. Par ailleurs, il faut savoir que la glycémie varie dans la journée, en particulier après les repas. Enfin, leur coût est élevé (40 à 50 €) et ils doivent être changés toutes les deux semaines.

23 g

C'est la quantité de sucre dans un verre de 25 cl de soda ou de jus de fruit, soit l'équivalent de 4,5 morceaux de sucre.

Index glycémique, le bon repère

Plus que la quantité de calories ou de glucides contenus dans un aliment, ce qui importe est son index glycémique (IG), c'est-à-dire sa capacité à faire grimper rapidement le taux de sucre dans le sang. Ce qu'il faut éviter quand on est prédiabétique! Mieux vaut donc limiter les aliments qui ont un IG élevé, comme le sucre de table, le pain blanc, les sodas et les jus de fruits, la farine blanche et les céréales raffinées, les gâteaux, les pâtisseries et les en-cas sucrés, et privilégier ceux qui ont un IG faible comme le pain complet, le riz et les céréales complètes, les légumineuses, les laitages non sucrés, les légumes secs et les fruits crus. « Cette notion d'IG est parfois un peu complexe à manier au quotidien, d'autant qu'il ne faut pas raisonner aliment par aliment mais à l'échelle d'un repas entier! Mais aujourd'hui, on trouve de plus en plus de ressources sur le sujet, et il ne faut pas hésiter à se faire aider par un professionnel », conseille Virginie Pencrec'h. Une des idées à garder en tête est de limiter tous les sucres rapides, c'est-à-dire tout ce qui a un goût sucré! Ou, en tout cas, de ne jamais les ingérer seuls, mais plutôt à la fin d'un repas.

Par quoi remplacer le sucre?

Le traditionnel sucre de table, de betterave ou de canne, affiche un index glycémique élevé. Certains le remplacent donc par du sirop d'agave, du miel d'acacia ou du sucre de coco qui ont un IG plus bas et donc un moindre impact sur la glycémie. Mais ces produits sont riches en fructose et des études scientifiques ont montré qu'une consommation régulière de ce type de sucre perturbe le métabolisme des graisses, favorisant ainsi le surpoids abdominal et donc le diabète. D'autant que certains miels et sirops d'agave sont enrichis en sirop de maïs, à savoir du fructose pur! Quant aux édulcorants, de récents travaux suggèrent qu'ils perturbent le bon fonctionnement de notre microbiote digestif et pourraient augmenter le risque de cancer. Un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) indique que les édulcorants n'aident pas à contrôler la glycémie ni à prévenir le diabète. La meilleure option est de s'habituer à des saveurs moins sucrées, en misant sur des exhausteurs de goût naturels comme la cannelle ou la vanille.



LE VINAIGRE DE CIDRE, À PETITES DOSES

Selon certaines études scientifiques, la consommation régulière de vinaigre de cidre aurait un impact positif sur la glycémie, le cholestérol et les triglycérides, voire sur le poids. Il suffirait d'en absorber chaque jour 15 ml, soit à peine trois cuillères à café. Mais il ne s'agit pas d'en faire un remède miracle et encore moins de le consommer à jeun le matin. Car, comme tout aliment acide, le vinaigre pur peut être agressif pour l'émail des dents, favorisant l'apparition de caries, mais aussi pour la muqueuse gastrique. Avec, pour effet, un risque accru de brûlures d'estomac. Mieux vaut donc le boire dilué, dans de l'eau par exemple, ou mieux, dans une vinaigrette pour agrémenteur une salade. À noter que l'acide acétique, qui est la substance à l'origine des supposés effets bénéfiques du vinaigre de cidre, se trouve aussi dans le vinaigre de vin.

IG BAS (- DE 50)	IG MOYEN (ENTRE 50 ET 70)	IG ÉLEVÉ (+ 70)
Pain intégral	Pain complet	Pain blanc
Pâtes complètes	Pâtes classiques	Farine blanche
Quinoa	Riz basmati et complet	Riz blanc
Sarrasin	Farine complète	Frites
Flocons d'avoine	Miel	Purée
Patate douce	Pomme de terre en robe des champs	Sucre blanc
Légumes frais	Croissant	Polenta
Légumes secs	Banane bien mûre	Corn-flakes
Fruits frais	Betterave cuite	Pop-corn
Fruits oléagineux	Biscuits	Confiseries

Le mémo nutrition

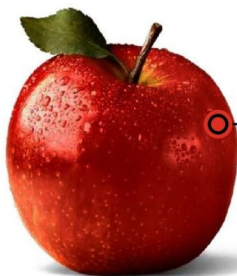


PAIN AU LEVAIN

Contrairement à la baguette de pain blanc ou au pain de mie, le pain au levain présente un index glycémique bas. En effet, le processus de fermentation entraîne la formation de composés acides qui vont ralentir la digestion. Il décompose aussi une partie des nutriments, ce qui rend le pain plus digeste et la présence de ferments favorise un bon équilibre du microbiote intestinal. À noter aussi: plus un pain est riche en fibres (pain complet ou semi-complet, pain au seigle, pain aux graines...), plus son index glycémique est bas.

POIREAU

Avec plus de 3 g de fibres pour 100 g, le poireau est un des légumes d'automne-hiver les plus riches en fibres. Elles sont intéressantes, car elles ralentissent l'absorption des sucres. De plus, son apport calorique est plutôt faible. Pour profiter de ses bienfaits en termes de régulation de la glycémie, on le cuisine à l'eau ou à la vapeur, accompagné d'une vinaigrette à base d'huile saine pour le cœur (olive ou colza par exemple), plutôt qu'en soupe ou en purée.



POMME

Reinette, royal gala, grise du Canada, rubinette...

Il en existerait plus de 6 000 variétés, largement de quoi trouver celles à son goût! Elles renferment environ 3 g de fibres pour 100 g et notamment de la pectine, une fibre soluble qui, en formant un gel dans l'estomac, ralentit l'absorption des glucides. Mieux vaut la croquer crue, car l'index glycémique grimpe quand elle est cuite et réduite en compote.

VIVE LA CUISSON AL DENTE!

Lorsqu'on cuisine des pâtes ou du riz, le temps de cuisson est important. « Plus ils sont cuits, plus ils sont en quelque sorte prédigérés, et plus les sucres libérés par l'amidon vont être absorbés rapidement par l'organisme et faire grimper la glycémie », explique Virginie Pencrec'h. Mieux vaut donc privilégier le mode de cuisson préféré des

Italiens dit "al dente", soit légèrement ferme. Il en va de même pour les pommes de terre, plus elles sont cuites et cuisinées, et plus leur index glycémique va être élevé: « Il vaut mieux les consommer à la vapeur plutôt qu'en purée ou sous forme de frites qui vont entraîner un pic de glycémie », souligne la diététicienne-nutritionniste.



FLOCONS D'AVOINE

Ils sont naturellement riches en fibres, notamment en **bêta-glucane qui ralentit l'absorption des sucres** mais aussi du cholestérol. À condition de les consommer sous leur forme la plus brute, et non transformés en biscuits ou en flocons instantanés à cuisson rapide. On peut les manger au petit-déjeuner, crus avec du lait ou une boisson végétale non sucrée, ou en version plus digeste comme les « overnight oats », après les avoir laissés tremper toute une nuit.



FARINE D'ORGE

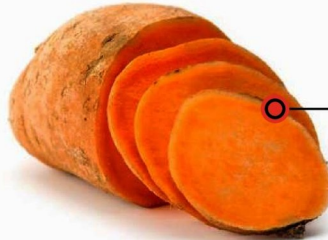
Les pâtisseries ne sont pas interdites aux prédiabétiques.

Il suffit d'adapter les recettes et de privilégier des farines à faible index glycémique, comme la farine d'orge. On peut également utiliser en partie de la farine de blé complet, de sarrasin, d'épeautre, ou de pois chiches... Une autre astuce consiste à remplacer une portion de farine par de la poudre de fruits secs (amandes, noisettes, noix...) qui va apporter bon gras et onctuosité.



POIS CHICHES

Ils sont petits mais costauds par leurs nombreux **avantages nutritionnels**. Avec en moyenne 8 g de fibres par 100 g, ils présentent un index glycémique bas. Et comme ce sont des légumineuses, ils sont aussi riches en protéines et sont donc bien rassasiants. On peut les manger tels quels en salade, avec des légumes pour accompagner un couscous, ou bien on peut les intégrer dans des recettes plus élaborées, sous forme de farine par exemple.



PATATE DOUCE

Bien qu'elle ait un goût plus sucré que la pomme de terre classique, son index glycémique est plus bas, car son amidon renferme plus d'amylose (à IG bas) que d'amylopectine. Elle contient aussi plus de fibres. D'ailleurs, certaines médecines traditionnelles asiatiques la considèrent comme un remède antidiabète. Pour profiter de ses bienfaits, on la cuisine rôtie au four plutôt qu'en purée.



QUINOA

Pour varier du riz et des pâtes, on peut se tourner vers des céréales plus saines et à faible index glycémique, comme le quinoa, le sarrasin ou le petit épeautre qui sont riches en fibres, qui ont donc l'avantage de favoriser la satiété et la régulation de la glycémie. Il est conseillé de choisir des produits bruts, d'éviter ceux « à cuisson rapide », et de les consommer mélangés avec des légumes, ou bien en salades avec des crudités.

Recettes *antidiabète*

DES PLATS RICHES EN FIBRES POUR RALENTIR L'ABSORPTION DES GLUCIDES, DES DESSERTS PEU OU PAS SUCRÉS, DES ASSIETTES PLEINES D'ANTIOXYDANTS POUR CONTRER L'INFLAMMATION... VOICI DES IDÉES DE MENUS PROTECTEURS.

Par Stéphanie Champalle

Pudding à l'avocat, avoine et noix

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 15 MIN
REPOS: 12 H

130 g de flocons d'avoine
• 2 c. à soupe de graines de chia • 45 cl de lait d'amande
• 3 avocats • 1 citron bio
• 1 yaourt de soja • 4 c. à café de miel • 80 g de cerneaux de noix

Mélanger le lait, les flocons d'avoine et les graines de chia, et réfrigérer une nuit.

Peler et dénoyer les avocats. Les mixer avec le mélange à l'avoine, le yaourt, le miel, le jus et les zestes du citron.

Verser dans des bols et déguster frais parsemé de noix concassées.

L'ATOUT SANTÉ

Gourmand mais peu sucré, riche en fibres, bonnes graisses et vitamines, ce pudding est parfait pour commencer la journée du bon pied.

L'ATOUT SANTÉ

Ce pain goûteux, à index glycémique bas, assure une satiété longue durée. Il est parfait pour le petit-déjeuner ou pour accompagner un plat.

Pain aux 3 farines et aux graines

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN
REPOS : 6 H

150 g de farine de petit épeautre
• 300 g de farine de sarrasin
• 50 g de farine de seigle
• 1 sachet de levure de boulanger • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de sucre de canne complet • 35 cl d'eau de source • 1 c. à café de sel • 30 g de mélange de graines (lin, chanvre, courge...)

Mélanger la farine de seigle et la levure avec 10 cl d'eau tiède. Laisser reposer 45 min jusqu'à ce que le mélange mousse.

Réunir dans un saladier les farines de petit épeautre et de sarrasin avec le sucre et le sel. Incorporer la préparation fermentée avec le reste d'eau et l'huile.

Pétrir légèrement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former une boule et laisser reposer 1h30 sous un torchon humide. Pétrir avec la paume de la main pour dégazer.

Former un gros boudin et placer dans un moule à cake. Couvrir d'un torchon humide et laisser lever 3 h. Faire tremper les graines dans un bol d'eau.

Préchauffer le four à 230 °C. Parsemer la pâte de graines avant d'enfourner pour 35 min, avec un récipient d'eau dans le four.

Démouler le pain et le remettre au four pendant 10 à 15 min à 220 °C.

Saint-jacques gratinées sur fondue de poireaux

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN

4 coquilles Saint-Jacques
• 4 poireaux • 4 échalotes
• 2 citrons • 20 cl de crème végétale • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Couper les extrémités des poireaux, les nettoyer, puis les émincer. Peler et couper les échalotes.

Faire fondre poireaux et échalotes dans une sauteuse avec l'huile chaude 15 min. Saler et poivrer, ajouter la crème et le jus d'un citron pressé en mélangeant.

Prolonger la cuisson 5 min. Ouvrir les coquilles Saint-Jacques, ôter les barbes et le corail et détacher délicatement les noix. Les rincer et les éponger avec du papier absorbant. Laver les coquilles.

Garnir les coquilles de fondue, déposer une noix de Saint-Jacques au centre et passer au grill 5 min.

Déguster accompagné de quartiers de citron.

L'ATOUT SANTÉ

Riches en fibres (poireaux) et en protéines (saint-jacques), cette entrée va permettre d'abaisser l'index glycémique du repas.

L'ATOUT SANTÉ

Les boulettes misent sur l'équilibre protéines animales-végétales et le mélange d'épices, pour un plat à la fois gourmand et bienfaisant.

Boulettes à l'orientale

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

120 g de viande de bœuf hachée • 1 kg de pois chiches en conserve • 3 tomates • 1 poivron rouge • 2 grenades • 2 c. à soupe de chapelure bio • 2 œufs • 3 oignons rouges • 4 gousses d'ail • 1 bouquet de menthe • 1 bouquet de persil • 2 c. à soupe de cumin • 2 c. à café de cannelle • 2 c. à soupe de ras el-hanout • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Mixer grossièrement 500 g de pois chiches égouttés avec la viande, 2 oignons et 2 gousses d'ail pelés, les œufs, la chapelure, la moitié de la menthe et du persil, 1 c. à soupe de ras el-hanout, 1 c. à soupe de cumin, 1 c. à café de cannelle, du sel et du poivre.

Former des boulettes à l'aide de vos mains légèrement humides.

Prélever les graines de grenade et récupérer le jus. Laver et couper les tomates en dés et les poivrons en lanières. Éplucher et émincer le reste des oignons et d'ail.

Faire fondre les oignons et l'ail dans l'huile, verser le reste des épices et faire dorer les boulettes de viande. Ajouter les tomates et les poivrons, laisser cuire 5 min.

Verser le reste des pois chiches égouttés, le jus de grenade, couvrir et laisser cuire 10 à 15 min.



Compote tiède pomme-poire gratinée

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 10 MIN

**3 pommes • 3 poires • 2 citrons bio
• 2 blancs d'œufs • 30 g de sucre
complet • 1 gousse de vanille
• 4 pincées de cannelle**

Prélever les zestes et le jus des citrons. Éplucher les pommes et les poires et les couper en dés. Les mettre dans une casserole avec 2 c. à soupe d'eau, le jus et les zestes des citrons, et la gousse de vanille fendue et grattée. Faire compoter à feu moyen pendant 10 min à couvert.

Répartir dans des verrines et réfrigérer. Fouetter les blancs d'œufs en neige, puis ajouter le sucre et continuer à fouetter jusqu'à ce que la meringue soit ferme et lisse. La répartir sur les compotées. Colorer la meringue au chalumeau, réserver au frais puis saupoudrer de cannelle.

L'ATOUT SANTÉ

Les fruits, sources de fibres et d'antioxydants, forment un excellent dessert. On les rend facilement gourmands en les cuisinant avec des épices.

L'ATOUT SANTÉ

Ce cake à la saveur douce a l'avantage d'être particulièrement rassasiant grâce aux fibres combinées des patates, des noixettes et de la farine d'épeautre.



Cake à la patate douce et aux noixettes

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 1H05

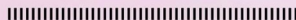
500 g de patates douces • 40 g de noixettes • 150 g de farine d'épeautre • 3 œufs • 60 g de cassonade • 6 cl de lait • 10 cl d'huile de noixette • 1 gousse de vanille • 1 pincée de cannelle • 5 g de beurre • 1/2 c. à café de bicarbonate de soude • 1 c. à café de vinaigre de cidre • 1 pincée de sel

Peler, couper et faire cuire les patates douces à la vapeur pendant 20 min. Les écraser au presse-purée avec le vinaigre. Préchauffer le four à 180 °C. Fouetter les œufs et le sucre avec la vanille fendue et grattée.

Mélanger la purée de patates douces avec le lait, l'huile, les œufs battus, le sel et la cannelle. Ajouter la farine tamisée avec le bicarbonate, puis incorporer les noixettes concassées.

Verser dans un moule tapissé de beurre. Enfourner pour 45 min. Déguster frais, avec une sauce au yaourt.

J'en suis où avec le gaspillage alimentaire ?



CHAQUE ANNÉE, NOUS JETONS POUR PRÈS DE 100 € DE DENRÉES ALIMENTAIRES À LA POUBELLE. AU QUOTIDIEN, QUELQUES GESTES SIMPLES ET UN PEU D'ORGANISATION SUFFISENT À RÉDUIRE LA NOTE.

Par Émilie Gillet

Chaque jour, à chaque repas, nous jetons entre 30 et 40 g d'aliments comestibles par personne, explique Laurence Gouthière, chargée d'études sur la lutte contre le gaspillage alimentaire à l'Agence de la transition écologique (Ademe). Cela peut sembler dérisoire mais, à la longue, ça fait beaucoup ! » En 2022, les ménages français ont gaspillé pas moins de 1,6 million de tonnes de denrées parfaitement comestibles. Si l'on ajoute les déchets tels que les pelures de fruits et de légumes, cela représente plus de 9,2 millions de tonnes de déchets alimentaires la même année.

Notre experte



LAURENCE GOUTHIÈRE

CHARGÉE DES ÉTUDES
SUR LA LUTTE CONTRE
LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE À
L'AGENCE DE LA
TRANSITION ÉCOLOGIQUE
(ADEME).



Test

LE GASPILLAGE, AU MENU DE VOS PRÉOCCUPATIONS ?

• Vous achetez vos denrées alimentaires de façon un peu aléatoire , sans faire de liste.	Oui	Non
• Avant de faire vos courses , vous ne regardez pas dans vos placards et votre frigo pour voir ce qu'il vous reste comme aliments.	Oui	Non
• Vous cuisinez à l'instinct , selon votre envie du moment, sans avoir établi de menus à l'avance.	Oui	Non
• Vous n'utilisez jamais de verre doseur ou de balance quand vous cuisinez des pâtes, du riz, ou des légumes secs.	Oui	Non
• Vous ne mangez jamais d'aliments dont la date indiquée après la mention « à consommer de préférence avant le » est dépassée.	Oui	Non
• Vous achetez du pain chaque jour , et n'aimez pas consommer celui de la veille.	Oui	Non
• Vous achetez régulièrement des aliments en promotion , même au-delà de vos besoins.	Oui	Non
• Vous ne cuisinez jamais les restes d'un repas ni ne les congelez.	Oui	Non
• Vous n'aimez pas cuisiner ou consommer des fruits et légumes trop mûrs.	Oui	Non
• Au restaurant, vous ne demandez jamais de « doggy bag » pour emporter les plats que vous n'avez pas terminés.	Oui	Non

Résultats

> Si vous avez répondu oui à deux affirmations ou plus, vous avez un risque important de gaspillage alimentaire. Prenez le temps de faire le point sur vos habitudes, et d'envisager les actions les plus faciles à mettre en œuvre pour en changer !

Des conséquences économiques et écologiques

D'après l'Ademe, les Français jettent plus de 100 € de nourriture par an et par habitant. À quoi s'ajoutent les coûts de traitement de ces déchets, via les impôts locaux. Mais produire, transformer, emballer, transporter, stocker, voire cuisiner, pour ensuite jeter, a surtout un coût écologique considérable ! D'après la FAO, l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, le gaspillage alimentaire serait responsable pour 8 % de l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. « C'est le plat principal qui génère le plus de déchets. Or en France, celui-ci se compose encore bien souvent de protéines animales, c'est-à-dire de nutriments qui ont le plus fort coût écologique pour la planète », souligne Laurence Gouthière. D'où l'importance de cuisiner dans les justes proportions, et d'apprendre à recycler : « les restes de viande peuvent servir à préparer des boulettes, un hachis ou être dégustés froids avec une salade. Quant aux restes de poisson, on peut les transformer en rillettes ou en soupe, par exemple. »

Pourquoi gaspillons-nous ?

« La raison principale, c'est un manque d'organisation. On ne prend pas le temps de planifier les repas, de faire une liste de courses, ou de cuisiner les restes, explique Laurence Gouthière. Et puis on a tendance à minimiser le problème. » L'autre raison est plus structurelle : depuis les années 1950, nous vivons dans un certain confort alimentaire, en ne manquant de rien et avec des produits relativement bon marché, du moins jusqu'à l'inflation de ces trois dernières années. « On observe un certain détachement par rapport à la nourriture, car on trouve désormais de tout, partout, tout le temps. » Les aliments ne sont plus vus comme une ressource à préserver. Sans oublier le facteur psychologique. Ainsi, selon une étude réalisée en 2016 par l'école de management de Grenoble, « les consommateurs veulent souvent se rassurer sur leur niveau de vie et conforter leur image de bons parents prévoyants en achetant trop ». Il existe aussi un décalage entre la volonté à l'origine de l'achat, et celle qui s'exerce au moment du repas : « c'est le souci diététique qui pousse à acheter une salade, mais une fois à table, on se laisse tenter par une pizza. De la même façon, on achète un nouveau yaourt pour changer, mais on continue à consommer ses yaourts habituels », détaille l'étude.

Chaque geste compte

Des études montrent que le simple fait de prendre conscience du gaspillage alimentaire et d'y prêter attention permet de réduire d'environ 20 % la quantité d'aliments jetés. Ensuite, en adoptant des actions ciblées, comme surveiller les dates limites de consommation des produits frais ou peser les portions de pâtes et de riz avant cuisson, on peut diminuer le gaspillage de près de 30 %. Mais, « c'est avec des changements profonds, notamment en planifiant ses menus et en organisant ses courses, que l'on obtient un gain majeur, avec une réduction de moitié des denrées gaspillées », souligne Laurence Gouthière. Sachant qu'un repas sur cinq est pris hors domicile, là aussi chaque geste compte : en se servant raisonnablement à la cantine ou au self, en emportant ce qui peut l'être (fruits, gâteaux, produits secs...) plutôt que de jeter. Et au restaurant, pourquoi ne pas adopter le réflexe du « doggy bag » comme les Américains ? Depuis 2021, la loi oblige d'ailleurs les restaurateurs à mettre à disposition de leurs clients des contenants réutilisables ou recyclables pour emporter les aliments et boissons non consommés. À nous d'en profiter.

Le pain est l'aliment le plus gaspillé 25 % des Français en jettent plusieurs fois par mois.

Source : étude Yougov/Too Good To Go, 2023.

12 astuces antigaspi

• AVANT LES COURSES

1. Vérifier régulièrement placards et frigo pour voir ce qu'il reste en stock.
2. Établir ses menus à l'avance, et faire sa liste de courses en fonction.

• PENDANT LES COURSES

3. Regarder les dates de péremption des produits frais.
4. Acheter juste ce qu'il faut (attention aux promotions qui incitent parfois à prendre de trop grandes quantités).

• À LA MAISON

5. Bien conserver les aliments et placer à l'avant ceux dont la date de péremption est la plus proche.
6. Ajuster les proportions en fonction de chaque membre du foyer.

• EN CUISINE

7. Faire des compotes ou des tartes avec les fruits trop mûrs.
8. Utiliser les épluchures, fanes et trognons de légumes pour des sauces ou des soupes.
9. Recycler les restes de viande et de poisson en lasagnes, hachis, légumes farcis, boulettes...

• APRÈS LES REPAS

10. Conserver les restes pour les cuisiner à nouveau ou les congeler avant qu'ils ne périssent.
11. Se servir des carcasses de poulet, os de viande, parures de poisson et carapaces de crevettes pour préparer bouillon, fumet, fond de sauce et bisque.
12. Au jardin, utiliser le marc de café et les coquilles d'œufs comme engrais naturel.





Que faire avec **des restes de pain** ?

C'est la denrée alimentaire le plus souvent gaspillée par les consommateurs, avec 25 % des Français qui déclarent en jeter plusieurs fois par mois, voire chaque semaine. Pourtant, il existe plusieurs façons de réutiliser les restes de pain :

- **Pain perdu salé ou sucré** : on trempe le pain dans un mélange de lait et d'œufs battus, salé ou sucré, et on le fait dorer à la poêle.
- **Pudding** : c'est une variante du cake, réalisé avec du pain rassis imbibé de lait, agrémenté de raisins ou autres fruits secs.
- **Bruschetta** : on fait griller des tranches de pain à la poêle avec un peu d'huile d'olive, puis on les garnit de tomates, légumes rôtis, avocat, saumon, œufs mimosa, fromage de chèvre et fruits secs.
- **Crouçons et chapelure** : on place le pain en morceaux sur une plaque de four encore chaud, après cuisson d'un plat, pendant toute une nuit. On les transforme en crouçons ou on les réduit au mixeur pour obtenir de la chapelure. Le tout se conserve plusieurs semaines dans un bocal fermé.

DLC ou **DDM** ?

Environ 20 % du gaspillage alimentaire provient d'aliments jetés, parce que jugés périmés alors qu'ils seraient encore bons à la consommation !

• **Date limite de consommation (DLC)** : elle concerne les produits à conserver au frais comme les viandes, les poissons, la charcuterie, les plats cuisinés réfrigérés et certains produits laitiers, avec la mention « à consommer jusqu'au ». Après cette date, leur consommation présente un risque pour la santé. Seule exception : les yaourts nature et les fromages blancs, qui peuvent encore être consommés sans risque majeur une à deux semaines après la DLC.

• **Date de durabilité minimale (DDM)** : sous la mention « à consommer de préférence avant... », elle concerne les produits secs, stérilisés ou déshydratés comme les pâtes, le riz, le café, les biscuits, le lait UHT, le sucre, la farine ou encore le miel... Tant que l'emballage reste fermé et que les aliments sont conservés à l'abri de la lumière et de la chaleur, il n'y a aucun danger à dépasser la DDM. Le seul risque est une perte de qualité nutritionnelle et gustative (arôme, consistance, couleur...)



Les coups de pouce utiles

- **Un livre de recettes pour cuisiner les restes** mais aussi les épilures de fruits et les fanes de légumes : *Zéro gaspi. 50 recettes économiques et gourmandes*, du chef Jean-François Piège, aux éditions Hachette.
- **Un site et une appli pour concevoir des menus équilibrés**, qui détaillent les recettes et génèrent même la liste de courses : La Fabrique à menus développée par le Programme national nutrition santé (PNNS), www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus
- **Une appli antigaspi qui suggère des plats à partir des ingrédients déjà présents** dans vos placards et votre réfrigérateur : Frigo Magic, gratuite sur App Store et Google Play
- **Une appli pour acheter à moindre coût les invendus périssables** auprès de boulangeries, supermarchés, traiteurs... : Too good to go, gratuite sur App Store et Google Play

DATE DÉPASSÉE ?

AVANT DE JETER



OBSERVEZ



SENTEZ



GOÛTEZ

Too Good To Go

Je mange quoi contre la candidose ?



CETTE INFECTION TOUCHERAIT PRÈS D'UN TIERS DE LA POPULATION.
EN COMPLÉMENT DES TRAITEMENTS, DES SOLUTIONS NATURELLES
PEUVENT AIDER À LA SOULAGER ET À LA PRÉVENIR.

Par Céline Mollet



Notre expert

Dr ERIC LORRAIN,
PHYTOTHÉRAPEUTE,
NUTRITIONNISTE, AUTEUR
DE *EN FINIR AVEC LA
CANDIDOSE*, ÉD. SOLAR.

La candidose est une infection potentiellement invalidante. Elle est causée par la multiplication de champignons microscopiques (*Candida spp* comportant plusieurs espèces, la plus fréquente étant *Candida albicans*) qui adhèrent comme un Velcro* aux muqueuses », explique le Dr Eric Lorrain. Nous pouvons tous héberger ce champignon. Mais dans certains cas, il prolifère et devient alors pathogène. Pouvant tapisser toutes les muqueuses, notamment celles du tube digestif, du vagin, de la cavité buccale, il peut aussi affecter la peau ou les ongles. Les symptômes varient selon les personnes et la localisation de la candidose : mycoses, démangeaisons, mais aussi fatigue, troubles digestifs, infections urinaires, etc. On n'y pense pas toujours, mais l'alimentation peut aggraver ce phénomène ou au contraire, aider à mieux lutter contre les levures candidosiques.

Ce qui peut la provoquer

« Il existe des facteurs favorisants ou aggravants, notamment la prise de certains médicaments comme la contraception orale ou les antibiotiques, lesquels perturbent le microbiote et favorisent l'apparition des agents pathogènes », analyse le médecin. La dysbiose intestinale (déséquilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries) est de fait un facteur nettement favorisant, tout comme la baisse du statut immunitaire. C'est pour cette raison que la candidose affecte souvent les nourrissons et les personnes âgées, immunodéprimées ou sous chimiothérapie. Le manque de sommeil, le stress sont également impactants. « En outre, l'alimentation a une incidence

négative si elle est déséquilibrée, trop industrielle (aliments ultratransformés) ou trop sucrée. En effet, le sucre est le principal carburant du *Candida albicans* », précise l'expert. De même, une alimentation pauvre en fibres empêche de développer les bonnes bactéries dominantes de l'intestin, lesquelles contribuent à le réprimer. D'autre part, la chaleur et les problèmes d'hygiène facilitent grandement l'apparition des mycoses.

Adopter les bons réflexes

« Une alimentation équilibrée contribue à prévenir le développement de la candidose, notamment lorsqu'il existe un réservoir intestinal actif », souligne le Dr Eric Lorrain. Son conseil est d'« adopter une alimentation variée, riche en végétaux, peu transformée et à index glycémique bas ». Pour cela, il faut consommer au moins cinq fruits et légumes par jour ; préférer les céréales complètes aux céréales raffinées ; consommer plus souvent des légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots secs ; penser aux aliments riches en probiotiques, afin de rééquilibrer le microbiote intestinal, comme la choucroute et autres légumes fermentés, le yaourt, le kéfir, le kombucha, le miso... Les infusions à base de thym, romarin et laurier peuvent aussi donner un bon coup de pouce. « Pensez à la phytothérapie, qui se révèle être une bonne alliée pour traiter la candidose. La réglisse, par exemple, peut être conseillée pour ses propriétés anti-inflammatoires et antimycosiques », ajoute l'expert.

Limitier certains produits alimentaires

« Il ne s'agit pas de les supprimer complètement, mais d'adopter une consommation raisonnable », indique le médecin. Avant tout, il faut limiter la consommation de sucre, très présent dans notre alimentation moderne : confiseries, biscuits, gâteaux, sodas, céréales du petit déjeuner, jus de fruits, confitures, crèmes desserts, glaces...



Il convient de limiter la consommation d'épices, d'alcool, de café qui irritent le système digestif et déséquilibrent le microbiote intestinal.

5 aliments qui peuvent aider

• L'AIL

Il a des propriétés antimycosiques grâce à l'allicine et aux disulfures de diallyle qu'il contient. Il est efficace contre de nombreux champignons dont *Candida albicans*. Il protège la muqueuse intestinale. Mieux vaut consommer l'ail cru, car il libère plus d'allicine.

• LA NOIX DE COCO

Elle est riche en acide caprylique, un acide gras saturé qui aide à rééquilibrer les bactéries présentes dans la flore intestinale et à limiter la prolifération de *Candida albicans*.

C'est aussi le cas des dérivés de coco: l'eau, le lait, la farine, l'huile... à intégrer dans ses préparations.

• L'ARTICHAUT

Peu calorique (47 kcal pour 100 g), faible en amidon, il contient des fibres prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales. Il exerce une action dépurative du foie et favorise le drainage. Il peut être assaisonné d'huile d'olive, aux propriétés anti-inflammatoires.

• LE YAOURT

Il est riche en probiotiques, de

bonnes bactéries qui viennent enrichir le microbiote intestinal. Bien sûr, il faut le prendre sans sucre et sans édulcorants, tous deux néfastes pour le microbiote. Pour les bécasses sucrées, l'idéal est de l'accompagner de morceaux de fruits.

• L'ALOE VERA

Il a des propriétés antifongiques, il contient des enzymes qui facilitent la digestion et apaisent les muqueuses irritées. Son jus peut être consommé pur ou intégré dans des préparations comme les soupes ou les sauces.

Le come-back des légumes secs

RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES, ÉCOLOGIQUES ET BON MARCHÉ, LES LÉGUMES SECS ONT TOUT POUR PLAIRE ! AFFUBLÉS DE L'IMAGE PEU FLATTEUSE DE LA CANTINE ET SA PLÂTRÉE DE LENTILLES, ILS SE PRÊTENT POUTANT À DE NOMBREUSES RECETTES SAVOUREUSES.

Par Florence Daine



Les plats traditionnels leur font la part belle. En France, comme ailleurs dans le monde, les légumes secs ont longtemps constitué, aux côtés des céréales, un aliment de base. Mais à partir de la fin de la Seconde Guerre mondiale, leur consommation a décliné à mesure que la viande et d'autres aliments d'origine animale devenaient plus accessibles. Relégués au fond des placards sous prétexte d'être longs à préparer ou peu digestes, ils reviennent pourtant depuis une dizaine d'années sur le devant de la scène. Mis en lumière par la Journée internationale des légumineuses et portés par les nouvelles tendances végétariennes et sans gluten, ils séduisent aussi les nutritionnistes qui les plébiscitent pour leur densité nutritionnelle remarquable. Depuis 2019, le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande d'en consommer au moins deux fois par semaine en remplacement de la viande. Les lois « EGalim » et « Climat et résilience » les ont réintroduits dans la restauration collective. De grands chefs comme Alain Ducasse ou Régis Marcon les remettent au menu tout au long de l'année. Les industriels les valorisent dans de nouvelles recettes gourmandes. Comme, en outre, ils sont peu coûteux, ils gagnent à s'inviter plus régulièrement à nos repas.

ISTOCKGETTY IMAGES, FRANCK JURY

2 kg par an

environ 3 assiettes par mois, c'est la consommation moyenne de légumes secs des Français en 2022. En 2010, elle n'était que de 1,7 kg.

Source : Agreste.

Nos expertes



NICOLE DARBON
DIRECTRICE DE
RECHERCHE HONORAIRE
À L'INRAE, EXPORTE
EN NUTRITION
ET ALIMENTATION
DURABLE.



ZOHRA LEVACHER
FONDATRICE DU
RESTAURANT SO NAT,
À PARIS, ET AUTEURE
DE *CHICHE! OSEZ*
LES LÉGUMINEUSES,
ED. ULMER.

Un vrai plébiscite

Préconisés par les nutritionnistes, ils sont aussi vantés par le Programme national nutrition santé qui encourage à en consommer au moins deux fois par semaine en remplacement de la viande. Ils font également leur retour dans les restaurants où de grands chefs les (re)mettent au menu.

Une grande famille

Verts, jaunes, blancs, roses, rouges, noirs, de saveur douce (haricot blanc, lentille corail...) ou plus prononcée (fève, haricot cornille...), il en existe de toutes les couleurs et pour tous les goûts. Tandis que les haricots sont originaires d'Amérique centrale ou du Sud, les pois cassés et les pois chiches sont nés en Asie, les fèves et les lentilles au Proche et au Moyen-Orient, et le lupin en Égypte. En France, on cultive aujourd'hui la plupart de ces variétés, à l'exception des haricots rouges et noirs et des lentilles blondes et corail. Certains bénéficient d'un signe de qualité en lien avec le terroir : AOP (appellation d'origine protégée) pour le coco de Paimpol et la lentille verte du Puy ; IGP (indication géographique protégée) pour la moquette de Vendée, le lingot du Nord, le haricot tarbais, la lentille verte du Berry, le haricot de Castelnaudary ou celui de Soissons. Certains cumulent même avec le Label Rouge qui garantit une qualité gustative supérieure.



Des atouts à profusion

Des super protéines alternatives

Remplacer la viande par des légumes secs plusieurs fois par semaine permet d'avoir son quota de protéines et de consommer moins de graisses saturées, dont l'excès contribue à augmenter le « mauvais cholestérol ». Une portion de 150 g cuits (environ 5 cuillères à soupe) fournit 10 à 15 g de protéines, soit un peu moins qu'un petit steak. C'est suffisant pour un plat principal, « d'autant que pour la majorité d'entre nous, l'apport dépasse la dose conseillée qui, jusqu'à 60 ans, n'est que de 0,83 g par kilo et par jour, soit 50 g pour une femme de 60 kg », observe Nicole Darmon. Les protéines des légumes secs sont pauvres en méthionine et en cystéine, deux acides aminés essentiels, mais cette absence est compensée quand on les associe à des céréales, qui sont complémentaires (riches en méthionine et cystéine, mais pauvres en lysine). La preuve avec des plats traditionnels : couscous (pois chiches et semoule), minestrone (haricots blancs et pâtes), tartines de houmous (pois chiches et pain), dahl (lentilles corail et riz)! « L'association n'est indispensable que dans le cadre d'une alimentation végétalienne ou végétarienne stricte », précise notre experte.

Plus l'alimentation en est riche, plus le risque de surpoids ou d'obésité diminue.

Bons pour la ligne

Primalement constitués d'amidon, comme les céréales, les légumes secs ont la réputation d'être bourratifs et de faire grossir. Or, une synthèse d'études publiée en 2025 dans le journal *Nutrients* conclut que plus l'alimentation en est riche, plus le risque de surpoids ou d'obésité diminue. « Combinant de fortes teneurs en protéines et en fibres, ces aliments assurent d'être rassasiés durablement », souligne l'experte. Ils comptent en outre parmi les aliments à très faible index glycémique, qui permettent une augmentation lente et modérée de la glycémie après les repas et ne surstimulent pas la production d'insuline, l'hormone du stockage. L'étude Predimed publiée en 2018 dans *Clinical Nutrition* révèle que les plus grands consommateurs de lentilles présentent un risque réduit de développer un diabète de type 2.





40 espèces et 18 000 variétés de légumes secs sont cultivées et consommées dans le monde.

Source : Fédération nationale des légumes secs.

Des fibres et des minéraux à gogo

Flageolets, haricots rouges ou blancs ont une teneur en fibres record : 12 à 14 g pour 100 g cuits (environ 3 cuillères à soupe), près de la moitié de l'apport conseillé (30 g par jour). Fèves, lentilles, pois cassés et pois chiches en apportent deux fois moins... mais trois fois plus que les légumes frais ! Une bonne partie de ces fibres sont des prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries du microbiote intestinal. Seul bémol, comme elles fermentent dans le côlon, elles augmentent la production de gaz et peuvent provoquer des ballonnements chez les plus sensibles. « Pour limiter les troubles digestifs, ceux qui n'ont pas l'habitude de manger des légumes secs doivent les introduire de façon progressive », conseille Nicole Darmon. Autre intérêt, ces aliments sont des concentrés de potassium, de magnésium, de fer, de zinc, de manganèse et de vitamine B9. « Leur fer est mieux assimilé en présence de vitamine C, quand le repas comporte par exemple un agrume ou un kiwi. » Enfin, ils sont principalement colorés par des polyphénols, aux effets antioxydants et anti-inflammatoires.

Un rapport qualité/prix inégalable

L'inflation très marquée en 2022 et en 2023 a fait grimper le coût des aliments de 20 % en deux ans », souligne Nicole Darmon. Même si les prix se sont quasiment stabilisés en 2024 (hors fruits et légumes), « plusieurs enquêtes montrent que les Français ont dû modifier leurs habitudes alimentaires et que pour plus de la moitié d'entre eux, le prix reste le premier critère d'achat ». Dans ce contexte, les légumes secs ont tout bon : prix raisonnable, excellente densité nutritionnelle et faible impact carbone. « Leurs protéines coûtent dix fois moins que celles des viandes. » Par exemple*, 20 g de protéines (un petit steak de 100 g) reviennent à 0,17 € avec des pois cassés ou des pois chiches, 0,26 € avec des lentilles, 0,33 € avec des haricots blancs ou rouges, contre 3 € avec un steak ou du filet de cabillaud, 2 € avec du jambon blanc, 1,30 € avec du filet de porc, 0,50 € avec des œufs ou du fromage blanc.

* Insee et Observatoire oléoprotéines, Terres Univia, 2024.

LES BONS REPÈRES POUR LES PRÉPARER

TREMPAGE D'AU MOINS 12 H		VOLUME D'EAU NÉCESSAIRE POUR 1 VOLUME DE LÉGUMES		DURÉE DE CUISSON À L'EAU	
• Pois chiches	OUI	• Pois chiches	2	• Pois chiches	2 H
• Pois cassés	NON	• Pois cassés	2	• Pois cassés	35 MIN
• Haricots blancs ou rouges	OUI	• Haricots blancs ou rouges	2	• Haricots blancs ou rouges	1 H 30
• Lentilles	Corail : NON Vertes ou blondes : facultatif, durant 1 à 2 h	• Lentilles	Corail : 1,5 Vertes ou blondes : 3	• Lentilles	Corail : 9 MIN Vertes ou blondes : 25 MIN
• Fèves	OUI	• Fèves	2	• Fèves	2 H



On passe en cuisine

L'inspiration venue d'ailleurs

Les grands classiques comme le petit salé aux lentilles ou le cassoulet nous régaleront de temps en temps « mais sont trop riches en protéines animales et en graisses pour les menus du quotidien », assure Nicole Darmon. « Mieux vaut se tourner vers des recettes plus végétales », préconise Zohra Levacher: des currys thaï ou indien de lentilles ou de pois chiches, enrichis de tomates et de légumes de saison et servis avec du riz thaï ou basmati; des minestrone à base de haricots blancs et de pâtes qui font la part belle aux légumes (haricots verts, carottes, courgettes, oignons...); des dahls de lentilles bien épicés (curcuma, cumin, garam masala, gingembre...) agrémentés d'épinards, de potiron ou de patate douce; des burritos ou tacos mexicains à base de tortillas, garnies de haricots rouges et de tomates ou de crudités; des soupes complètes du Maghreb, avec des pois chiches, des légumes, du vermicelle et des épices, qui se déclinent sans viande.

Le secret pour bien les digérer

Ils peuvent provoquer des ballonnements, car leurs fibres dites galacto-oligosaccharides (GOS) et une partie de leur amidon encapsulé dans leur enveloppe sont fermentés dans le colon. Il existe des astuces pour en faciliter la digestion, rassure Zohra Levacher. D'abord, on les fait tremper dans de l'eau froide pour les réhydrater, puis on les égoutte et on les rince à l'eau courante, pour éliminer un maximum de GOS. On peut renouveler l'eau de trempage une à deux fois en les rinçant à chaque fois. Ensuite, on les cuit à feu moyen, à découvert, dans un grand volume d'eau froide non salée. À la fin, on écume la mousse et on égoutte bien. Enfin, on ajoute dans la casserole une herbe ou une épice digestive comme la sauge, la sarriette ou le clou de girofle. « J'utilise surtout l'algue kombu breton très efficace: une bande de 20 cm dans l'eau de trempage puis de cuisson », confie-t-elle. En cas d'eau calcaire, une pincée de bicarbonate de soude dès le trempage peut aider. « Pour les plus sensibles, préférez les lentilles, qui ne contiennent pas de GOS, ou encore les pois cassés et les lentilles corail, vendus décortiqués, donc sans amidon indigeste. »

Des déclinaisons innovantes

On peut aussi s'inspirer des recettes tendance des grands chefs.

• **POUR L'APÉRO**, des légumes secs croustillants: pois chiches, haricots ou lupins en conserve égouttés, mélangés avec 1 cuillère d'huile d'olive et des herbes (thym, romarin, sarriette) ou des épices (paprika, curcuma...) que l'on passe au four. Ou bien, toutes

sortes de houmous: pois chiches/citron, fèves/artichaut, lentilles corail/tomate séchée, haricot rouge/betterave...

• **EN PLAT PRINCIPAL**, des salades complètes ou des bowls végétariens qui combinent légumes secs, céréales (orge perlé, boulghour, petit épeautre, riz sauvage...) et légumes crus et cuits de saison. Ou bien, des

galettes végétales, à base de farine de lentille ou de pois chiches, avec de l'huile d'olive et une fondue d'oignon, de poireau ou de fenouil.

• **POUR LE DESSERT**, des cookies, financiers, cupcakes, du pain d'épices ou un moelleux au chocolat, en trouvant tout ou partie de la farine par des haricots mixés.

Curry vert de lentilles, champignons de Paris, butternut, coriandre

POUR 4 PERSONNES

200 g de lentilles vertes • 50 g de lentilles corail
• 3 cm de gingembre frais • 150 g de champignons
de Paris • 150 g de butternut • 50 cl de lait de coco
• 2 c. à café de pâte de curry vert • ½ boîte de
tomates pelées • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à soupe
de sucre roux • 1 gousse d'ail • 1 c. à café de zeste
de combava ou de citron vert • ½ oignon rouge
• Quelques feuilles de basilic • Quelques feuilles
de coriandre • sel

Rincer les lentilles. Faire cuire dans une casserole avec
50 cl d'eau à feu moyen pendant 15 min. Les égoutter.

Peler le gingembre et le couper en fines rondelles.
Tailler les champignons en quatre. Peler le butternut
et le couper en gros cubes.

Replacer les lentilles dans la casserole avec le lait de
coco et la pâte de curry et mélanger bien. Ajouter
tous les autres ingrédients, à l'exception de l'oignon
rouge et de la coriandre. Laisser cuire 20 min à
couvert en remuant de temps en temps, puis laisser
reposer 15 min.

Réchauffer un peu si nécessaire. Saler légèrement,
ajouter l'oignon en rondelles très fines et les feuilles
de coriandre. Servir.



RECETTE PROPOSÉE PAR LA FÉDÉRATION NATIONALE DES LÉGUMES SECS (FNLS)



Gâteau aux figes façon clafoutis

POUR 6 PERSONNES

140 g de haricots blancs en conserve • 2 c. à soupe
(50 g) de poudre d'amande • 1 c. à soupe (20 g)
de sucre • 16 cl de boisson végétale (lait d'amande)
• 2 c. à soupe (30 g) de féculé de maïs • 1 c. à café
d'extrait de vanille • ½ c. à café de levure chimique
• 1 pincée de fleur de sel • 5 figes • sucre glace

Préchauffer le four à 180 °C, et tapisser un moule
à cake de 25 x 10 cm avec du papier sulfurisé.

Rincer les haricots à l'eau froide, les placer dans
un blender avec les autres ingrédients, à l'exception
des figes. Mixer pendant 1 min à vitesse maximale.
Verser la pâte obtenue dans le moule.

Laver les figes, les couper en 2, les disposer sur
la pâte. Enfourner pour 40 min.

Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

136 000 tonnes de
légumes secs (bruts ou en
conservation) ont été achetées par
les Français en grandes
surfaces en 2023, soit
20 % de plus qu'en 2019.

Source : Terres Univia.

RECETTE DE ZOÏRA LEVACHER EXTRAITE DU LIVRE CHICHE / OSEZ LES
LÉGUMINEUSES, ÉDITIONS ULMBR 2025.





« OBLIGATOIRES » EN RESTAURATION COLLECTIVE

Et si on reprenait goût à manger des légumes secs à la cantine? Après l'instauration d'un plat végétarien par semaine dans les écoles et d'une option végétarienne par jour dans les universités et établissements publics, les lois EGAlim et Climat et résilience imposent la diversification des protéines dans tous les restaurants servant plus de 200 couverts par jour. Objectif: réhabiliter des aliments oubliés, bons pour la santé et l'environnement. Pour guider les cuisiniers, le Conseil national de la restauration collective a publié un livret de recettes à base de légumineuses: curry de butternut et lentilles; lasagnes de pois cassés; dahl de lentilles corail aux fruits et boulgour; tajine de pois chiches...

Les protéines **de demain**?

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), à l'origine de la Journée internationale des légumineuses (le 10 février), qualifie les légumes secs de « graines de l'avenir ». Dans un contexte d'épuisement des ressources – terres cultivables, eau... –, ils semblent incontournables pour une alimentation durable permettant de nourrir les quelque 10 milliards d'individus prévus en 2050. Car ils poussent sans apport d'engrais azoté – d'où un faible impact carbone –, améliorent la fertilité des sols et ne sont pas gourmands en eau. « Toutes les recherches récentes convergent vers la nécessité de manger plus de végétaux et moins d'aliments d'origine animale », confirme Nicole Darmon. « À l'Inrae, nous avons montré qu'en divisant par deux la consommation de viande, un adulte peut conserver un apport protéique suffisant et couvrir ses besoins nutritionnels en intégrant 65 g de légumes secs par jour (1 assiette moyenne). »

En 2050, près de 10 milliards d'humains
devront être nourris et les légumes secs semblent une solution
incontournable pour une alimentation durable.

Gain de temps

Les conserves au naturel se prêtent idéalement aux potages, sauces, purées ou pâtes à gâteau. Et quitte à laisser tremper et cuire longtemps des légumes secs, autant en préparer pour au moins 2 recettes et congeler l'un des plats.



Les meilleures alternatives aux protéines animales

Publié en juin dernier, un rapport de l'Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques (OPECST) a dressé un état des lieux des sources encore peu exploitées de protéines. Les insectes, riches en acides aminés essentiels, peinent toujours à séduire les consommateurs occidentaux. Certaines algues, comme la spiruline, sont très concentrées en protéines. Comme leur consommation régulière expose à des apports excessifs d'iode et de cadmium (un contaminant), divers projets s'orientent plutôt vers l'extraction de leurs protéines pour être intégrées dans l'alimentation humaine ou animale. Peu connues du grand public, les protéines issues de la fermentation de précision (comme la caséine du lait ou l'ovalbumine de l'œuf) sont produites par des micro-organismes utilisés dans la fabrication des aliments fermentés. Leur développement à grande échelle suppose toutefois d'importants investissements dans des infrastructures de grande capacité. Quant à la production de viande par culture cellulaire, elle reste au stade expérimental. Sa texture et son goût ne sont pas encore optimaux et les coûts sont élevés. Pas de doute, à l'heure actuelle, les légumes secs demeurent la meilleure alternative !

Des déclinaisons industrielles à tester

Avec les industriels qui surfent sur la tendance, on trouve désormais en grande surface toutes sortes de produits à base de légumes secs : des farines, pâtes et semoules, pour revisiter nos recettes habituelles, des préparations pour falafels ou galettes végétales et même des plats cuisinés ou des pâtes à tartiner, composées d'ingrédients « comme à la maison », bien pratiques quand on manque de temps pour cuisiner. On évite cependant les produits trop transformés, contenant des ingrédients indésirables (sucres, huile de tournesol, arômes...) ou ayant subi un traitement qui augmente l'index glycémique (chips, graines grillées et salées, soufflés croustillants pour l'apéro, tartines craquantes...) »



Notre sélection

● PÂTES SANS GLUTEN

Composées à 100 % de lentilles corail, ces torsades ont un petit goût qui change et conviennent aux régimes sans gluten. Prêtes en 4 à 5 minutes seulement.

Lazzaretti, Torsades lentilles corail,
250 g, 3,79 €



● GAULETTES VEGGIES

Pois cassés, lupin, sarrasin, farine d'amande et épice : on ajoute eau et huile pour obtenir une pâte à poêler. La recette mise sur la complémentarité légumes secs/céréales.

Max de Génie, Galettes veggie à la mexicaine,
250 g (8 galettes), 6,90 €



● MIX AU NATUREL

Mélange original de haricots rouges, haricots blancs géants, lentilles et haricots noirs, salé et conditionné en boîtes individuelles.

Marque Repère, Mélange de légumes secs, 2 x 125 g, 1,79 €



● FARINE PROTÉINÉE

100 % pois chiches, elle s'utilise dans des recettes salées : en solo pour confectionner une socca ou des panisses ou avec une autre farine pour préparer pains, cakes et biscuits, avec ou sans gluten.

Mon Fournil, Farine de pois chiche, 500 g, 3,99 €



● AUX PETITS LÉGUMES

Lentilles vertes, carottes, poireaux, oignons, ail, thym, sel et poivre. Une recette simple prête à réchauffer et à partager. Pour 2 à 3 convives.

Jardin Bio étc, Lentilles vertes et petits légumes,
660 g, 4 €



Garder la ligne après 45 ans

C'est possible!

RESTER MINCE ET TONIQUE EN DÉPIT DES CHANGEMENTS HORMONAUX, C'EST POSSIBLE! UNE DIÉTÉTICIENNE NOUS LIVRE SA STRATÉGIE, QUI VA BIEN AU-DELÀ DU CONTENU DE L'ASSIETTE.

Par Florence Daine

Avant, je pouvais manger ce que je voulais. Maintenant, sans avoir rien changé à mon alimentation, je grossis. » Rares sont les femmes de plus de 40 ans qui ne se reconnaissent pas dans ces propos. « Dès la trentaine commence une très légère fonte musculaire, qui s'accélère à la cinquantaine », explique la diététicienne Marie-Laure André. Conséquence: l'organisme brûle moins de calories – car les muscles sont les plus gros consommateurs d'énergie, même au repos – et donc, on prend du poids si l'on mange exactement comme à 30 ans. Même si on a la chance de maintenir son poids de jeune femme, la silhouette change et perd de sa tonicité. Alors qu'auparavant, on prenait au niveau des cuisses et des fesses, avec la ménopause, les kilos se logent au niveau du ventre... qui gonfle, d'autant plus que la disparition des œstrogènes peut occasionner des troubles digestifs. Et quand les changements hormonaux accentuent les sensations de faim ou les envies de manger, il est difficile de contrôler son alimentation. Pas de panique, rassure la diététicienne: « En révisant ses menus et en adoptant quelques réflexes simples, il est possible de stabiliser son poids. »

Notre experte

**MARIE-LAURE
ANDRÉ**

DIÉTÉTICIENNE-
NUTRITIONNISTE,
AUTEURE DE *MINCIR
ET RESTER MINCE
APRÈS 45 ANS*,
AUX ÉDITIONS LEDUC.



Booster les protéines

« Pour entretenir ses muscles et conserver un corps tonique, il faut combiner activité physique et apport suffisant de protéines », indique l'experte. Passé 45-50 ans, il faut compter au moins 1 g par kilo et par jour, soit 60 g de protéines par jour si on pèse 60 kg. On recommande 3 produits laitiers (2 laitages et 1 morceau de fromage de 30 à 40 g) et 100 à 150 g de poisson, volaille, œufs, viande ou légumes secs (100 g correspondent à 2 œufs, 1 petit steak haché ou 3 belles cuillères à soupe de légumes secs cuits). « En cas de régime végétarien, associer légumes secs – ou aliments à base de soja – et céréales (pois chiches + semoule, haricots rouges + maïs...) permet d'optimiser l'utilisation des protéines végétales par l'organisme. » À noter: si l'apport en glucides ou en calories est trop faible, au lieu de servir à renouveler les tissus, les protéines vont être utilisées comme carburant énergétique.



Contrôler l'index glycémique

Les repas à index glycémique (IG) élevé font grimper les taux sanguins de sucre et d'insuline.

Or, « quand cette hormone est produite en quantité excessive, il est très difficile de déstocker les graisses et, en outre, on a tout le temps faim », souligne la diététicienne. Les aliments à IG élevé sont principalement les boissons sucrées, y compris les jus de fruits, et les produits céréaliers dont l'amidon (glucide) a été prédigéré au cours de la fabrication ou de la cuisson. En font partie la plupart des céréales de petit-déjeuner, la baguette ordinaire, le pain de mie, les biscottes, les galettes de riz, le riz précuit, la purée de pomme de terre en flocons, les pâtes trop cuites, les frites... Pour contrôler son poids plus facilement, on privilégiera les flocons d'avoine, la baguette tradition ou les pains au levain, le riz basmati cuit maison, les pommes de terre vapeur, les pâtes al dente ou refroidies. Mais pour ne pas se priver inutilement, le plus simple est de consommer les aliments glucidiques au sein de repas équilibrés: associés à des protéines et à des fibres (légumes), qui ralentissent leur digestion. « Ce conseil vaut aussi pour les glaces, pâtisseries et autres douceurs, qu'il vaut mieux bien sûr savourer avec modération, mais qu'il n'est pas nécessaire de supprimer. »

30 ans

Dès cet âge, on perd 0,5 % de sa masse musculaire par an. À partir de 50 ans, c'est 1 %.

Sources: Institut de myologie et AFM-Téléthon.



Mollo sur les lipides

On ne peut pas faire totalement l'impasse sur les graisses, qui sont pour certaines essentielles à l'organisme. Mais on ne peut pas non plus en consommer à volonté, « car ce sont les nutriments les plus caloriques: 9 kcal par gramme contre 4 kcal pour les sucres », rappelle la diététicienne. Celle-ci encourage la cuisine maison, qui permet de maîtriser les quantités: 1 cuillère à soupe par personne d'huile de noix ou de colza (les meilleures sources d'oméga-3 essentiels) dans les vinaigrettes, 1 cuillère à café d'huile d'olive en cuisson, 1 cuillère à café de beurre cru dans les légumes vapeur ou les féculents. Autres réflexes utiles: privilégier les cuissons à la vapeur ou en papillote, limiter au maximum les aliments frits et les charcuteries, et veiller à ne consommer qu'un seul aliment gras par repas, par exemple avocat ou fromage, pommes risolées ou fraises à la crème Chantilly...

MAIGRIR OU STABILISER SON POIDS ?

Pour prendre la bonne décision, on calcule son indice de masse corporelle, qui doit idéalement être inférieur à 25, mais reste acceptable jusqu'à 26 ou 27 si l'on a toujours été un peu ronde. On mesure son tour de taille, qui ne doit pas dépasser 80 cm, et si possible sa composition corporelle, pour s'assurer que la masse grasse n'excède pas 30 %. Si l'un de ces paramètres est trop élevé, on prend rendez-vous avec son médecin pour un bilan (analyses de sang, mesure de la tension artérielle, etc.). Si une perte de poids peut améliorer l'état de santé, celle-ci doit être encadrée et progressive, sans dépasser 2 kg par mois.



Une journée de menus équilibrés

PETIT-DÉJEUNER

• Café, thé ou infusion sans sucre
+ pain au levain et beurre ou flocons d'avoine + laitage nature + éventuellement fruit de saison

DÉJEUNER

• Crudités et/ou légumes cuits avec huile de noix ou de colza + pâtes al dente ou riz basmati ou quinoa + volaille ou poisson ou viande maigre ou légumes secs + fromage ou laitage nature + éventuellement fruit de saison

GOÛTER

• Noix, noisettes ou amandes + chocolat noir ou fruit de saison

DÎNER

• Comme au déjeuner, avec un peu moins de protéines : l'équivalent d'1 œuf

Les proportions sont à adapter en fonction de la satiété obtenue et du niveau d'activité physique.

Surveiller certains micronutriments

« Le déficit en iode ou en sélénium est une cause d'hypothyroïdie, qui s'accompagne d'une prise de poids », explique notre experte. Leurs meilleures sources sont les poissons et les fruits de mer, recommandés 2 fois par semaine. À défaut, pour l'iode, on peut compenser avec des produits laitiers (3 par jour) et des paillettes d'algues. Pour le sélénium, on peut manger des noix du Brésil, mais ça ne suffit pas : « Un complément de 50 µg par jour est nécessaire. » Enfin, le manque de vitamine D altère le renouvellement musculaire. Elle se concentre dans les poissons gras, les œufs, les fromages et le beurre. « Mais dès la ménopause, une supplémentation médicamenteuse est nécessaire, sur prescription du généraliste ou du gynécologue. »

Être à l'écoute de sa faim et de sa satiété

Pour éviter d'ingérer plus de calories que nécessaire, on attend d'avoir faim pour manger et on s'arrête dès qu'on se sent rassasié.

« Ressentir ce rassasiement implique de manger lentement et de ne pas se laisser distraire, notamment par un écran », rappelle la spécialiste. « On n'est pas obligé de petit-déjeuner si on n'a pas faim, ni le matin ni dans la matinée. Dans le cas contraire, selon son mode de vie, on choisit entre un petit-déjeuner et une collation plus tardive. » Idem pour le goûter, « il n'est pas réservé aux enfants et peut prévenir les fringales qui poussent à se ruer sur le frigo avant de dîner ». Enfin, si l'on a trop mangé, on peut très bien sauter le repas qui suit ou l'alléger. « Les écarts sont permis, rappelle l'experte, et même conseillés pour ne pas ressentir de frustration. »

Renforcer son activité physique

L'exercice régulier est incontournable pour raffermir la silhouette et brûler plus de calories.

« La marche est une bonne base, mais ne suffit pas à reprendre du muscle. » Il est conseillé de pratiquer des exercices de résistance au moins 2 fois par semaine, à l'aide d'une bande élastique, des haltères ou une frite de piscine... « Seule, on se lasse vite. Pratiquer en groupe et en musique est bien plus ludique. » En cas de rhumatismes ou de maladie chronique, mieux vaut consulter un médecin et, si besoin, commencer avec un kiné ou un coach formé à l'activité adaptée (par exemple, dans une maison sport-santé). Enfin, rappelle l'experte, le sport ne fait pas perdre de poids dans les premières semaines, mais a tôt fait de nous affiner. Pour se motiver, l'idéal est de mesurer deux fois par mois son tour de taille et de hanches.





3 ERREURS QUI PÈSENT SUR LA BALANCE

1 SOUS-ESTIMER L'APPORT CALORIQUE DES BOISSONS ALCOOLISÉES :

• 1 verre de vin vaut 70 kcal, 1 whisky/coca, au moins 120 kcal, 1 cocktail, plus de 200 kcal.

2 TABLER SUR DES ALIMENTS ALLÉGÉS OU ÉDULCORÉS :

• Moins ils sont caloriques, plus vite on a faim après en avoir consommé. Les édulcorants pourraient favoriser la prise de poids en déséquilibrant le microbiote.

3 SUPPRIMER LES FÉCULENTS :

• Un plat ne comportant que des légumes verts n'apporte pas assez de glucides pour tenir jusqu'au repas suivant, c'est la porte ouverte aux grignotages.

Prévenir les troubles digestifs

« La disparition des œstrogènes peut rendre l'intestin paresseux et expliquer un ventre souvent gonflé », indique la diététicienne.

Pour soutenir le transit, on boit au moins 1,5 l d'eau par jour, on enrichit son microbiote au quotidien avec les micro-organismes vivants des aliments fermentés (yaourts, choucroute et autres légumes lactofermentés comme le miso, le kéfir...) et on augmente l'apport de fibres : légumes à chaque repas, 2 à 3 fruits par jour, priorité aux aliments céréaliers complets. Autres réflexes à adopter : manger lentement en mastiquant bien, préférer les légumes cuits aux crudités, peler les fruits, limiter les boissons gazeuses, zapper les confiseries "sans sucre" contenant des polyols.

Optimiser son sommeil

« Les variations hormonales de la périménopause peuvent en altérer la qualité », alerte notre experte.

Or, les études montrent que dormir moins de 6 h par nuit augmente le risque de surpoids, « en lien avec une libération accrue de ghréline, une hormone qui ouvre l'appétit ». Pour favoriser l'endormissement, la diététicienne conseille de placer au goûter un aliment riche en tryptophane, qui aide l'organisme à produire de la mélatonine (hormone du sommeil) : amandes, banane ou chocolat noir ; et d'arrêter les excitants tels le café, le thé, les boissons au cola, le tabac, l'alcool après 16 h, voire 14 h selon sa sensibilité. Au dîner (à prendre idéalement 2 ou 3 h avant le coucher), on limite les protéines, qui stimulent la vigilance, et les graisses, qui compliquent la digestion, et on mise sur les féculents, dont les glucides favorisent l'endormissement.

8,2 kg

C'est la différence de poids constatée entre des femmes de 60 ans inactives, et celles, du même âge, jouant au tennis au moins 3 fois par semaine.

Source : Maturitas 2004.

Réduire le stress

« Les fluctuations hormonales peuvent aussi entraîner des variations émotionnelles, avec pour effet des envies de manger », souligne l'experte.

De plus, si l'on est souvent stressée, l'organisme sécrète davantage de cortisol, qui fait grimper la glycémie et prend du poids en activant l'insuline. En prévention, on veille à ne manquer ni d'oméga-3 ni de magnésium. On les trouve dans les céréales complètes, les légumes secs (à prendre au moins 2 fois par semaine), les fruits à coque (1 poignée par jour), les graines de lin et de chia, le chocolat noir et le germe de blé (1 à 2 cuillères à soupe par jour). On soutient aussi son microbiote avec des fibres et des aliments fermentés. Aussi, la sophrologie, la méditation de pleine conscience, le yoga ou toute activité sportive sont efficaces sur le stress à condition de pratiquer plusieurs fois par semaine.



Questions

RÉPONSES

Une équipe
d'experts
pour vous
répondre!



Nos experts



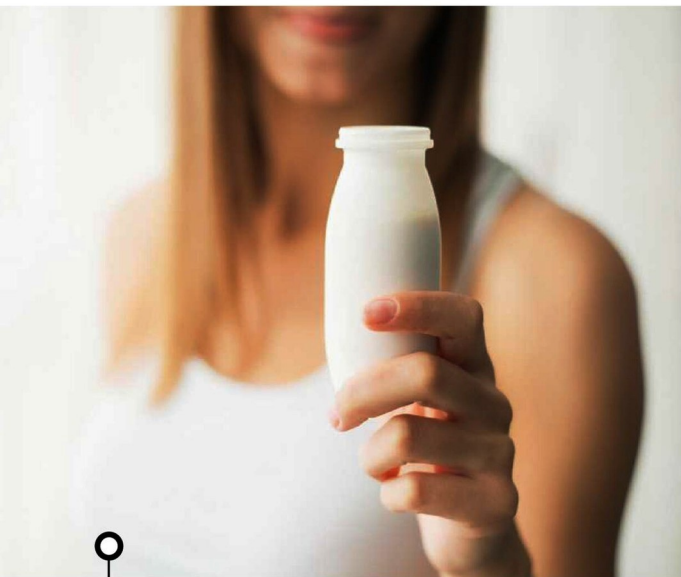
Pr MARTINE LAVILLE
Professeur émérite de
nutrition, ancienne
responsable du Centre
intégré de l'obésité
aux Hospices civils
de Lyon.



**FLORENCE
SERVAS-TAITHE**
Diététicienne-
nutritionniste à Paris.



Dr BAPTISTE MAZAS
Endocrinologue
et nutritionniste à
l'Institut mutualiste
Montsouris à Paris.



Yaourt à boire et à manger, c'est pareil ?

« En termes d'apports nutritionnels, explique Florence Servas-Talthe, il n'y a quasiment pas de différence. Les teneurs en protéines et en calcium, la quantité de sucres ajoutés pour les produits aux fruits ou aromatisés, se valent. En revanche, il faut avaler plus de yaourt à boire que de yaourt à la cuillère pour se sentir rassasié, et donc in fine on consomme plus de calories. » Diverses études montrent que les produits liquides sont plus vite digérés (évacués de l'estomac) et calent moins longtemps. « C'est pourquoi les yaourts et autres laits fermentés à boire sont désormais classés par le Nutri-Score dans la catégorie des boissons et ont une note moins bonne qu'auparavant, à savoir D ou E quand ils sont sucrés. »



Quels sont les aliments les moins gourmands en eau ?

« Chaque jour, à travers notre alimentation, nous consommons près de 250 litres d'eau », souligne un récent rapport de WWF. L'organisation encourage à privilégier les végétaux, moins gourmands en eau que les aliments d'origine animale. Les champions sont les légumes secs (8 fois moins d'eau que les viandes), suivis des légumes (sauf avocats et champignons), puis des céréales (hormis le maïs et le riz). Les viandes de bœuf, de veau et d'agneau sont les plus gourmandes, devant le porc, la volaille, les œufs et les produits laitiers. À retenir : un bœuf nourri à l'herbe nécessite dix fois moins d'eau qu'un bœuf nourri au maïs, soit 50 litres au lieu de 500 par kilo de viande.



Médicaments anti-obésité, on grossit si on les arrête ?

Selon une compilation de 11 études, publiée en juin dans BMC Medicine, l'arrêt des traitements entraîne une reprise pondérale : en moyenne 1,5 kg au bout de deux mois et 2,5 kg (maximum 4 kg) après six mois. « Rien d'étonnant, estime le Pr Martine Laville, puisque les médicaments actuellement prescrits en France agissent sur la dysrégulation de l'appétit, qui semble être le mécanisme prépondérant de l'obésité. Ils sont prescrits quand la diététique et l'activité physique ne suffisent pas ou en cas de retentissement du poids sur la santé (diabète, foie gras...). Comme tout traitement destiné à une maladie chronique, ils devraient être poursuivis sur le long terme. Mais certains patients les arrêtent, parce que pour le moment, ils ne sont pas remboursés. »



Certains aliments peuvent-ils déprimer ?

« Plusieurs études constatent que les plus gros consommateurs de sucre ou d'aliments industriels dits "ultratransformés" (AUT) sont plus souvent sujets à l'anxiété ou à la déprime », indique le Dr Baptiste Mazas. Quand on a un coup de blues, on a tendance à se réconforter avec du sucré, mais « un apport trop important de sucre au cerveau semble générer de l'inflammation, qui fait le lit de la dépression. De plus, l'excès de sucres, de graisses saturées (huile de palme, viandes, charcuteries) ou d'additifs déséquilibre le microbiote intestinal, qui joue probablement un rôle primordial dans la santé mentale. À l'inverse, une alimentation riche en végétaux proche du régime méditerranéen, aide à prévenir la déprime ».

Les flavonoïdes, c'est quoi ?

Ce sont les polyphénols les plus abondants dans la nature. On compte plusieurs groupes dont les flavonols et les anthocyanes... On les retrouve surtout dans les myrtilles, les fraises, le raisin noir, le chou rouge, les oranges, les pommes, le cacao et le thé. Selon une étude publiée en juin dans *Nature Food*, et menée par UK Biobank pendant dix ans sur 124 805 adultes, ceux qui avaient consommé une large variété de flavonoïdes présentaient un risque réduit de 6 à 20 % de développer une maladie cardiovasculaire, neurodégénérative ou respiratoire, un diabète de type 2 ou un cancer. Des effets dus à leur action antioxydante, anti-inflammatoire et prébiotique.

Intestin irritable : on mise sur quelles fibres ?

« Les patients souffrant d'intestin irritable ont tendance à supprimer les fibres pour soulager leurs maux », constate Florence Servas-Taithe. À tort, car cela conduit à un microbiote moins diversifié et à une aggravation de l'inflammation et des troubles du transit. « En général, les fibres les plus digestes sont celles des carottes,

courges, courgettes, blancs de poireau, tomates, agrumes, pommes, myrtilles, graines de psyllium. Les plus irritantes se trouvent dans les céréales complètes, les légumes secs, les fruits à coque, les choux. On peut améliorer leur digestibilité en les répartissant sur la journée, en les consommant bien cuits et en les mastiquant bien. »





QUE MANGER POUR ÉVITER LES CRAMPES?

« Les crampes peuvent survenir lorsqu'on manque de potassium, de calcium ou de magnésium, ou quand on est insuffisamment hydraté », précise le Dr Baptiste Mazas. « Le magnésium fait souvent défaut, il se retrouve dans les fruits et légumes secs, les céréales complètes et les fruits de mer. Pour le calcium, si l'on consomme moins de 2 à 3 produits laitiers par jour, on doit compenser avec une eau minérale qui en contient plus de 150 mg par litre. Le déficit en potassium est très rare mais peut apparaître en cas de diarrhées ou de vomissements répétés ou chez les personnes traitées par diurétiques : dans ce cas, miser sur les fruits et légumes frais et secs, les pommes de terre et le chocolat noir. » Enfin, il est essentiel de bien s'hydrater : 1,5 litre d'eau par jour et 0,5 à 1 litre supplémentaire par heure de pratique sportive.



Sel allégé, c'est bien ou pas ?

Pour nous encourager à respecter la limite des 5 g de sel (chlorure de sodium) par jour, les fabricants

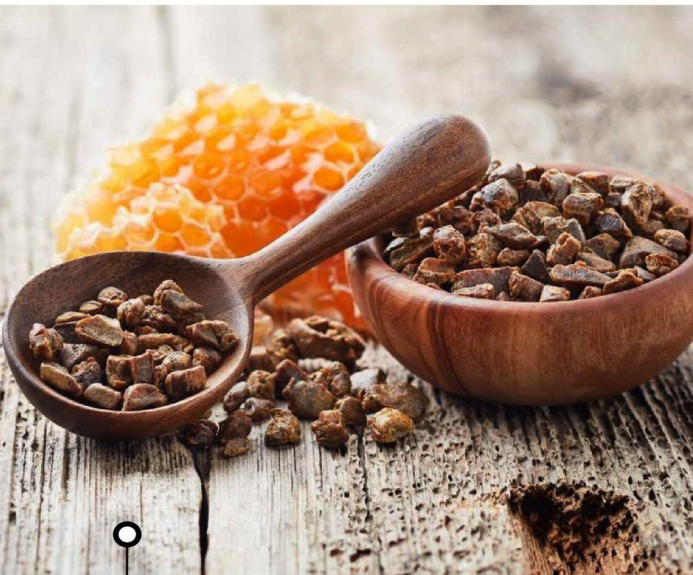
ont développé des produits affichant 30 à 33 % de sodium en moins, dans lesquels il est remplacé par du potassium. Au rayon diététique ou en pharmacie, on trouve même du « sel de régime » composé à 100 % de chlorure de potassium. Toutefois, comme l'a rappelé l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) au printemps dernier, ces produits peuvent faire grimper le taux sanguin de potassium – avec des répercussions sur le rythme cardiaque –, lorsque les reins ne parviennent pas à éliminer l'excès dans les urines en cas de maladie rénale chronique avancée ou de traitement par certains médicaments pour le cœur ou le diabète, il convient de prendre un avis médical avant d'en consommer.

Le ube, c'est quoi ?

Nouvel ingrédient star des réseaux sociaux, il colore en violet flashy des latte, smoothies et pâtisseries. « Cette couleur provient d'une igname à chair violette originaire de l'Asie du Sud-Est et très présente dans les recettes traditionnelles aux Philippines », explique Florence Servas-Taithe. Il se vend frais dans certaines épiceries asiatiques, mais il est plus facile à trouver en purée au rayon surgelés (cuit et

mixé) ou en poudre (séché et moulu)... vendue à prix d'or. « Il est vanté pour sa richesse en anthocyanes antioxydantes – les pigments responsables de sa couleur. Mais selon des analyses menées par l'Université de Bangkok, il n'en contient pas plus que les framboises ou les myrtilles. Et comme ces composés s'altèrent facilement, la teneur dans la poudre à longue conservation est probablement faible. »





Gelée royale ou propolis, contre les maux de l'hiver ?

« Une synthèse d'études publiée cette année conclut que la gelée royale augmente modérément les capacités antioxydantes de l'organisme », indique le Dr Baptiste Mazas. « Des études suggèrent qu'elle est utile en prévention. Le niveau de preuve est encore faible, mais on peut très bien en faire une cure au début de l'hiver si on en a les moyens. » La propolis est concentrée en polyphénols, « qui lui confèrent des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires étayées par des publications scientifiques ». Sous forme de spray pour le nez ou de pastilles pour la gorge, elle peut soulager, « même si elle ne se substitue pas à un antibiotique en cas de surinfection bactérienne ».

C'est quoi le glutathion ?

« Ce composé issu de la combinaison de 3 acides aminés - glutamate, cystéine et glycine - est un antioxydant », explique le Dr Baptiste Mazas. Il neutralise les radicaux libres qui s'accumulent dans les cellules avec l'âge, le tabac, le soleil... et favorisent les maladies chroniques. Il aide à chasser les métaux lourds du cerveau. « Une alimentation équilibrée apporte à l'organisme tout ce qui aide à le fabriquer ou le régénérer : protéines (poisson, œufs, viande...), vitamine C (agrumes, kiwi, poivron...), soufre (choux, ail, oignon...) »



Le collagène, ça marche ou pas ?

Vantés par des stars, les compléments alimentaires à base de collagène (une protéine dont la production diminue avec l'âge) sont censés raffermir la peau et dénouer les articulations. Pourtant, rien n'indique qu'après la digestion, les peptides qui en sont issus soient captés par les tissus concernés. Selon plusieurs études publiées en mai dernier dans *The American Journal of Medicine*, seuls les travaux financés par des laboratoires pharmaceutiques concluent à une meilleure hydratation et élasticité de la peau ainsi qu'à une réduction des rides; les études indépendantes, de meilleure qualité scientifique, ne constatent aucune amélioration. Conclusion: il est inutile de se ruiner, autant diversifier les sources de protéines dans son alimentation.



PEUT-ON CONGELER DES ALIMENTS DANS LEUR EMBALLAGE D'ORIGINE ?

« Je déconseille de congeler des viandes, poissons, fromages... conditionnés dans une barquette en polystyrène, prévient Florence Servas-Taithe, parce qu'à basse température, ce matériau se fissure et devient poreux, ce qui altère la texture et le goût des aliments. » Mieux vaut utiliser des sacs de congélation « à sortir avant la cuisson, pour éviter que des constituants du plastique ne s'y retrouvent ». On peut aussi les mettre dans des contenants en verre ou en porcelaine supportant les écarts de température et qu'il faudra veiller « à ne pas remplir entièrement ». Enfin, pour les fruits, les légumes ou le pain, il existe des sacs congélation en tissu réutilisables, plus écologiques.

Les aliments drainants, ça existe vraiment ?

« On peut considérer que les fruits et légumes sont drainants, puisqu'ils stimulent les fonctions d'élimination de l'organisme », explique Florence Servas-Taithe. Riches en eau (85 à 95 %) et en potassium, pauvres en sodium, ils facilitent la production d'urine, qui véhicule de nombreux déchets. Et comme ils contiennent aussi des fibres, ils favorisent l'évacuation des selles, qui drainent des toxines en provenance du foie. « Mais, pour éviter d'accumuler des toxines, le mieux est de limiter sa consommation de sel, d'alcool et d'additifs. » La diététicienne déconseille les infusions ou autres compléments diurétiques, « qui peuvent altérer le fonctionnement des reins ».



Que valent les poêles en céramique ?

« Elles sont présentées comme une alternative au Téflon, composé de PFOA – un perturbateur endocrinien aujourd'hui interdit en Europe –, remplacé par des matières dont l'innocuité pose aussi question », explique Florence Servas-Taithe. « À base de silice (sans danger), elles contiennent aussi des liants dont la nature n'est pas dévoilée par les fabricants, ce qui soulève des doutes. Mieux vaut privilégier l'inox, quitte à ajouter un peu d'huile. Si on préfère malgré tout la céramique, il est essentiel de vérifier la présence du marquage CE ou de la certification FDA, de ne pas trop la chauffer, d'utiliser une cuillère en bois et de la changer à la moindre rayure. »

Comment bien s'alimenter pendant un cancer

ENTRE NAUSÉES, PERTE D'APPÉTIT ET FATIGUE, BIEN SE NOURRIR PEUT SEMBLER COMME UN DÉFI POUR LES MALADES. ADAPTER SES MENUS PERMET DE GARDER UN POIDS STABLE ET DE MIEUX SUPPORTER LES TRAITEMENTS.

Par Sylvie Boistard

En 2023, plus de 433 000 nouveaux cas de cancers ont été diagnostiqués en France. Face à la maladie et aux traitements, l'appétit n'est plus toujours au rendez-vous. Amertume persistante dans la bouche, hypersensibilité aux odeurs, altération du goût, nausées ou aphtes... de nombreux facteurs peuvent compliquer la prise des repas. En outre, la dénutrition est une complication fréquente des cancers et de leurs traitements, ce qui rajoute à la dégradation de la qualité de vie des malades. Pourtant,

bien s'alimenter est essentiel pour préserver ses forces et supporter les soins. Il est fondamental de ne pas suivre de régimes stricts, encore moins de jeûner, au risque d'affaiblir plus encore l'organisme. Quelques astuces peuvent aider à redonner de la saveur à son assiette pour retrouver le plaisir de manger. Depuis 2010, Philippe Pouillart, enseignant-chercheur en pratiques culinaires et santé, collabore avec des chefs cuisiniers pour adapter les menus des patients atteints d'un cancer.

Notre expert



**PHILIPPE
POUILLART**

DOCTEUR EN IMMUNO-
PHARMACOLOGIE ET EXPERT
EN NUTRITION À L'INSTITUT
POLYTECHNIQUE UNILASALLE
DE BEAUVAIS (OISE).

1 En quoi la maladie change-t-elle les habitudes alimentaires ?

Les personnes atteintes d'un cancer n'abordent plus la cuisine comme avant. Selon une enquête menée par l'institut UniLaSalle auprès de 197 malades, 32 % des patients, surtout des femmes, ne mettent plus les pieds dans une cuisine à cause des odeurs, de la fatigue et d'un dégoût généralisé. Les traitements modifient le rapport à l'alimentation : 30 % des personnes interrogées redoutent le repas dans les jours qui suivent une chimiothérapie, en raison des effets secondaires tels que nausées, perte d'appétit ou encore altération du goût et de l'odorat. Ces changements affectent aussi les liens sociaux autour de la table. Dans cette enquête, 25 % des malades sous chimiothérapie disent ne plus manger avec d'autres, contrairement à leurs habitudes antérieures, et évoquent une certaine solitude face à l'assiette. Enfin, si la majorité d'entre eux continuent à prendre 3 repas par jour comme la moyenne des Français, ils sont près de 30 % à adopter une alimentation fractionnée, allant jusqu'à 6 petits repas par jour. Un rythme dicté par le « petit appétit » qui fait désormais loi.

2 **Comment prévenir** la dénutrition ?

Éviter la perte de poids, surtout musculaire, est essentiel, car la dénutrition peut compliquer ou empêcher le bon déroulement des traitements et réduire les chances de guérison. L'idée est donc de manger quand on veut, comme on veut, sans veiller à l'équilibre alimentaire. Il ne faut pas hésiter à enrichir ses plats de matières grasses (beurre, crème entière, fromage râpé, oléagineux...), d'aliments riches en glucides complexes (farine, tapioca, vermicelles, semoule fine...) et en glucides simples, notamment des fruits secs, pour maintenir un apport calorique suffisant. Les protéines animales (œufs, poisson, volaille...) aident aussi à limiter la fonte musculaire, source de fatigue. Comme les grosses assiettes risquent d'écoeurer, on fractionne les prises alimentaires au cours de la journée, en prévoyant des petites portions à conserver au frais pour calmer les petites faims à toute heure.



3 **Comment adapter son assiette** aux changements de goût ?

L'altération du goût ou dysgueusie touche 40 % des patients sous traitement, ce qui peut conduire à une perte de l'appétit. Heureusement, des solutions existent. Pour atténuer un goût métallique, on peut faire des bains de bouche à l'eau vinaigrée (vinaigre de cidre à 5 %) au cours de la journée, se rincer la bouche à l'eau plate avant de manger et accompagner les repas d'une eau citronnée. Si les aliments paraissent trop salés, mieux vaut éviter charcuterie, aliments en conserve, biscuits apéritifs, fromages à pâte cuite pressée (comté, gruyère, parmesan...) ou persillés (roquefort...) et bouillons industriels. À l'inverse, si les plats semblent trop fades, on peut les agrémenter avec des exhausteurs de goût naturels (herbes aromatiques, céleri en poudre, jus de citron, épices...), ou bien associer des saveurs sucrées (raisin, carotte, patate douce, miel, sirop d'érable ou d'agave...) avec d'autres salées (poisson, poulet, dinde, œuf...).

4 **Et en cas de nausées** et d'aphtes ?

Contre les nausées, on cuisine des aliments au goût neutre comme les pommes de terre, les pâtes, le pain blanc, les biscuits secs, les fruits en salade, les produits laitiers, les viandes blanches et on prend des repas fractionnés, qui réduisent l'apparition des nausées, plus fréquentes quand on a le ventre vide. Le fenouil, l'anis vert, le gingembre ou la menthe poivrée, sous forme d'infusions ou intégrés aux plats, peuvent aussi aider. Pour une cuisine sans odeur incommode, on préfère les cuissons en papillote ou au micro-onde, on mange froid (sandwichs, salades composées, terrines de légumes, plats refroidis...) et on peut prendre ses repas ailleurs que dans la cuisine. En cas d'aphtes, on privilégie les textures onctueuses avec l'ajout de crème, lait, beurre ou sauce Béchamel... Prolonger la cuisson des légumes et manger les fruits cuits associés avec un laitage frais pour diminuer leur acidité, permet aussi de soulager l'inconfort.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Le livre *Soigner son assiette pour mieux vivre pendant un cancer*, du Dr Philippe Poullart, aux éditions Privat.
- Le site vite-fait-bienfaits.fr avec des recettes de plats à déguster au quotidien, froids, tièdes ou chauds.

SÉRIEUX?

Mc Migraine

On marche sur la tête!

LA JUNK FOOD CONTRE LA MIGRAINE? C'EST LA THÉORIE D'UNE NEUROLOGUE AMÉRICAINE, À L'ORIGINE DE LA TENDANCE "MC MIGRAINE" SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, SELON LAQUELLE LE DUO SODA-FRITES SOULAGERAIT SES MAUX DE TÊTE.

Deborah Berteaux



Dans la série des improbables remèdes miracles, celui-ci vaut son pesant de nuggets.

Venu d'Outre-Atlantique, il consiste à dévorer une portion de frites, arrosée d'un soda bien sucré, pour faire passer la migraine. Selon le Dr Jessica Lowe, neurologue (@doctorbrainbarbie), elle-même sujette aux maux de tête, ce menu aurait une action antalgique: la caféine du soda resserre les vaisseaux sanguins et calme l'inflammation; la présence d'électrolytes dans le sel des frites aide à réguler la fonction nerveuse et l'équilibre hydrique de l'organisme. Certes, mais on peut trouver ces composés et substances ailleurs dans l'alimentation. Car, qui dit frites et soda, dit d'abord produits ultra-transformés et leur cortège de risques: diabète, cholestérol, maladies cardiovasculaires... Sur Tik Tok, entre déçus et convaincus, certains ironisent: « Je n'ai pas eu de résultat avec le McMigraine spécial, mais c'est une bonne excuse pour manger chez McDo. »

Abonnement

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

- 11%

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾

24,90€

au lieu de 27,90€



6 numéros

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



JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE

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

avec le code **WEB15** sur

www.prismashop.fr/DGBSSE2A

ou



J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire, en prélèvement 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 annuel 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. A 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 informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dp@prismamedia.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

DGBSSE2A



Dr Good!
C'est bon!

DANS LE PROCHAIN
NUMÉRO

Good!
C'est bon!

• LES PÂTES BIEN CUISINÉES, C'EST BON POUR LA SANTÉ!

Non, elles ne font pas grossir!
Al dente, au blé plus ou moins complet, avec des petits légumes et des sauces légères, spaghettis, penne et autres coquillettes apportent de l'énergie, une satiété longue durée, des fibres, des minéraux... On vous dévoile tous leurs bienfaits.

En kiosque
LE 11/12/2025

CARNET D'ADRESSES

Activia: grandes surfaces
Aromandise: magasins bio
Amiamo: amiamo.co
Berry Graines: berrygraines.com
Biohème: bioheme.fr
Chiki bam: chikibam.com
Cookut: cookut.com
Emile Noël: magasins bio
Ethiquable: grandes surfaces
Good'Amande: good-amande.fr
Happy Plantes: maison-happy.fr
Ipsago: ipsago.fr
J'aime Boc'oh: jaimebocoh.com
La Maison de la pistache: pistaches.com
Karélea: grandes surfaces
Kignon: kignon.fr
Kodama: kodamaparis.com
Ninja: ninjakitchen.fr
Oumami: oumamibouillon.com
Pointe de Penmarc'h: pointedepenmarc'h.com
Valrhona: valrhona.com

• 12 RECETTES AUTOUR DU CHOU-FLEUR

Avec ses jolies fleurettes, ce légume bon marché, bien pourvu en minéraux et en antioxydants, se prête à de multiples préparations: mixé cru en taboulé, rôti au four, nappé en gratin, poêlé en "steak"...



ISTOCK/GETTY IMAGES, PHOTO/ISTOCK/FOOD PHOTOUSINE

• Sommeil

Qui dort dine. Encore faut-il trouver la bonne recette pour s'endormir sans problème. Des experts nous expliquent les bons gestes et aliments pour s'assurer une nuit réparatrice, gage d'une bonne santé.

• Vitamine C

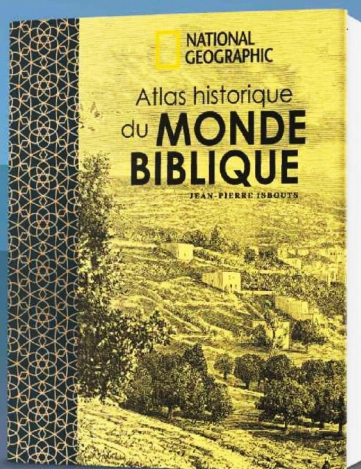
Manquez-vous de cette précieuse vitamine anti-fatigue et anti-infection? Faites notre test et découvrez les bonnes sources alimentaires, ce qui favorise son absorption, et ce que valent les compléments.

À LA CROISÉE DE L'AVENTURE ET DU SAVOIR AVEC NATIONAL GEOGRAPHIC



Remontez le temps et relevez de nouveaux défis

- 3 enquêtes de 45 minutes
- Escalade tragique au jurassique
- L'ultime secret de la grotte Chauvet
- Le rituel de la pierre sacrée



Découvrez l'histoire millénaire de la Terre sainte à travers un atlas illustré. Un cadeau idéal pour les passionnés d'art, d'histoire et de civilisations.



Des mythes fondateurs shinto aux épopées de samouraïs, comprenez comment ces histoires millénaires façonnent encore aujourd'hui l'esprit du Japon.

DISPONIBLES EN LIBRAIRIES

Editions Prisma  



KIKKOMAN®

SAUCE SOJA SUCRÉE

SAVOUREZ LA DOUCEUR DE L'UMAMI

La sauce soja sucrée Kikkoman apporte une touche d'originalité à tous vos plats, de l'entrée au dessert ! Elle nappe, caramélise, assaisonne et se marie aussi bien avec une viande, des légumes, des nouilles, du riz, une salade...

Laissez vous inspirer!

