



Vitafood

# Vitalfood

LE MAGAZINE  
HEALTHY DES  
GOURMANDS

PRINTEMPS

MARS/AVRIL/MAI 2020

N°22

+ de  
**100**  
RECETTES

**MINCIR  
SANS SE PRIVER  
ON DÉMASQUE  
LES FAUX-AMIS**

**CAUFRES  
SALÉES ET  
SUCRÉES  
POUR NOS  
BRUNCHS**

**8 IDÉES  
DE GENIE  
POUR FAIRE MANGER  
PLUS DE LÉGUMES  
À NOS ENFANTS  
(SANS SE FÂCHER)**

**C'est le printemps,**

# Opération **bonne mine!**

**Carottes, curcuma, patate douce...**

**12 recettes pleines d'antioxydants**

HELP,  
J'AI DES  
**MIGRAINES**

JE METS QUOI  
DANS MON  
ASSIETTE ?

**12**

RECETTES  
POUR LES  
FANAS DE  
**FRAISES ET  
DE CHOCOLAT**

Vitafood

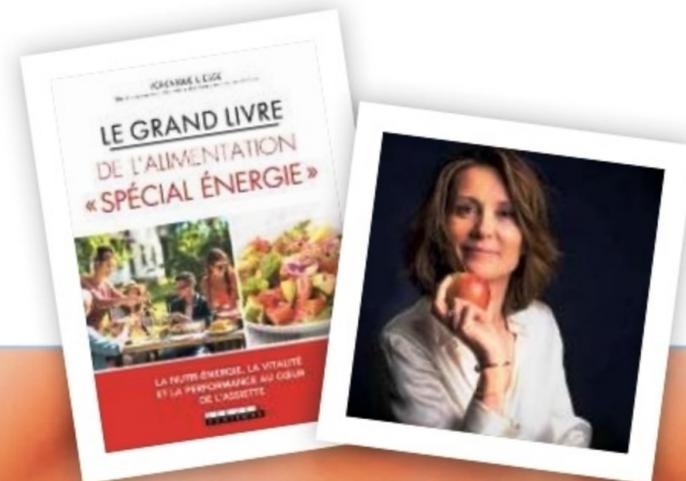
N°22 PRINTEMPS 2020

REWORLD  
MEDIA

BEL: 4.30€ - ESP: 4.30€ - GR: 4.30€ - DOMS: 4.30€ - ITA: 4.30€  
LUX: 4.30€ - PORT CONT: 4.30€ - CAN: 5.99\$ CAN - MAR: 4.50\$  
TOM S: 6.00€ - CH: 6\$ - TUN: 9DTU

L 17219 - 22 - F: 3,95 € - RD





En nutrition, c'est comme en amour : il faut toujours se méfier des apparences ! Sous leurs abords healthy et minceur, certains aliments sont en réalité loin d'être les compagnons parfaits. Halte au catfishing, on débusque ces beaux-parleurs !

Julie Martory

NOTRE EXPERT

• Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste et micronutritionniste, auteure de Le grand livre de l'alimentation « spécial énergie » (Leduc.s Editions 2019).

# ATTENTION AUX FAUX AMIS MINCEUR

Sans sucre, sans matière grasse, sans gluten, à base de céréales complètes... En apparence, ces produits montrent patte blanche, mais si on regarde de plus près leur composition nutritionnelle, nombreux sont ceux à se révéler finalement pas si intéressants que ça pour la ligne. Petit tour d'horizon pour ne plus se laisser avoir. \*

## LES GALETTES DE RIZ SOUFFLÉ

### UN IG BIEN TROP ÉLEVÉ

**C'est quoi le problème ?** Légères dans le creux de la main et en bouche, affichant quasiment zéro graisse et zéro sucre ajouté, très peu caloriques à l'unité, elles ont une étiquette d'aliment minceur et on a tendance à les adopter en cas de petits creux. « A tort ! », pose d'emblée Véronique Liesse. Ces galettes sont faites à partir de riz blanc dont l'index glycémique (IG) est déjà élevé. Le soufflage du riz va l'augmenter davantage. » Résultat : un IG de 85 qui fait grimper en flèche la glycémie, entraînant un pic d'insuline, suivi d'une hypoglycémie, et donc d'une fringale. C'est le cercle vicieux ! A terme, ces pics d'insuline répétés favorisent le stockage des graisses.

**On mise plutôt sur...** « Une petite poignée d'amandes, de noix et/ou de noix de cajou. Elles sont certes plus caloriques mais apportent des bonnes graisses, des vitamines et minéraux, des protéines végétales et des fibres rassasiantes, le tout avec un index glycémique beaucoup plus bas », conseille la nutritionniste.

## LES SODAS LIGHT

### DES ÉDULCORANTS

### LOIN D'ÊTRE MINCEUR

**C'est quoi le problème ?** Ses 2 petites calories par litre qui font son succès, il les doit aux édulcorants de synthèse dont l'aspartame. Mais on reproche à ces derniers d'entretenir notre addiction au sucre. « Cela reste toutefois une hypothèse, observe Véronique Liesse. En revanche, il est démontré scientifiquement que l'aspartame modifie la composition du microbiote intestinal dans le sens d'une insulino-résistance. Les études ont également prouvé que l'aspartame inhibait la phosphatase alcaline intestinale, une enzyme anti-inflammatoire qui contribue à prévenir l'obésité, le diabète et le syndrome métabolique. » Au long cours, la petite canette est donc loin d'être l'amie de notre ligne.

**On mise plutôt sur...** Une eau infusée (rondelles de citrons bio, menthe fraîche), une tisane (sans sucre), une infusion gingembre-citron.

## LES YAOURTS 0%

### MOINS RASSASIANTS

**C'est quoi le problème ?** Déjà, il faut relativiser : là où un yaourt nature à 0 % apporte 51 calories par pot, un yaourt nature n'en apporte que 58, et un yaourt au lait entier, 84. « Par ailleurs il faut rappeler que notre organisme a besoin de gras, notamment pour les vitamines liposolubles. Et ce n'est pas forcément un yaourt au lait entier qui fait grossir ; il est même rassasiant car il ralentit la vidange gastrique », rappelle la spécialiste. De plus, on a souvent tendance à mettre beaucoup plus de « topping » dans un yaourt à 0 % qu'un normal ou qu'un entier (sucre, confiture, muesli...) et à en reprendre un deuxième.

**On mise plutôt sur...** Un yaourt nature classique, qui va caler plus efficacement que sa version 0 %. voire un yaourt au lait entier. Et on évite simplement d'ajouter des tonnes de confiture.

## LES BISCUITS SANS GLUTEN

### ... MAIS PAS SANS ADDITIFS !

**C'est quoi le problème ?** Les produits transformés « sans gluten » (biscuits, pains de mie, barres...) sont réservés aux personnes intolérantes au gluten. Ils ne sont pas destinés à des objectifs minceur. « Le critère « sans gluten » est respecté mais le problème, c'est la qualité nutritionnelle du produit qui laisse souvent à désirer », estime la professionnelle. Pour que le biscuit ne s'émiette pas (le gluten agit comme une colle), les industriels utilisent des mélanges de farines (sarrasin, riz, avoine...) et de féculés (maïs, pomme de terre, tapioca...). Or il s'agit d'ingrédients ayant des index glycémiques élevés. Et pour les rendre attractifs au goût, les ajouts de sucres, matières grasses et additifs sont souvent légion.

**On mise plutôt sur...** En cas de maladie coeliaque ou d'une sensibilité au gluten non coeliaque, l'idéal est de faire ses biscuits et pains maison avec des farines sans gluten bien choisies (sarrasin, quinoa, riz complet... en mélange). Sinon, inutile de choisir des produits sans gluten, souvent plus chers par ailleurs. Mieux vaut sélectionner des équivalents plus sains, sans additif et mieux équilibrés en graisses et en sucres (on regarde pour cela le tableau des valeurs nutritionnelles).



## LES CHIPS DE LÉGUMES

### ÇA RESTE DES CHIPS

**C'est quoi le problème ?** On a l'impression de manger des légumes, mais une fois taillés en fines lamelles et frits, la différence entre chips de légumes et chips de pommes de terre n'est plus du tout palpable ! Chips de carotte, de betterave ou de panais sont aussi grasses et caloriques que les chips classiques. « La cuisson à haute température génère en outre des substances toxiques », souligne la pro.

**On mise plutôt sur...** Des bâtonnets de carotte ou de concombre, des tomates cerise, des fleurettes de chou-fleur, des radis : les légumes crus restent les meilleurs alliés minceur à l'apéritif. « Pour plus de plaisir, on les accompagne d'une tapenade ou d'un houmous », propose la diététicienne. On trouve aussi des « chips » de légumes déshydratés (donc cuits sans huile) : sans matière grasse, elles sont tout à fait intéressantes.

## LES SMOOTHIES

### DES FRUITS EN MOINS HEALTHY

**C'est quoi le problème ?** « Plus un aliment sucré est liquide, plus il va élever rapidement la glycémie : les fibres étant broyées, elles ne permettent plus de ralentir l'absorption du fructose », met en garde la diététicienne. Sans ces fibres, on perd également l'effet satiétogène du fruit. Et souvent, on consomme le smoothie comme une boisson, qui vient donc s'ajouter à la ration alimentaire habituelle. De plus, comme ils sont agréables à boire, on en avale volontiers une petite bouteille entière, soit 140 calories pour 25 cl.

**On mise plutôt sur...** Un fruit frais de saison, à croquer et à mâcher. « On peut éventuellement le remplacer par une compote sans sucre ajouté de temps en temps, c'est toujours mieux qu'un smoothie », ajoute Véronique Liesse.

## LES GRANOLAS

### TROP DE SUCRES ET DE GRAS

**C'est quoi le problème ?** A base de céréales, d'oléagineux et de fruits secs, ils offrent l'apparence de produits naturels et sains. Le souci, c'est qu'ils restent des produits industriels : pour obtenir ces grosses pépites gourmandes, il faut des matières grasses (huile de palme pour les recettes les moins qualitatives), des sucres et une cuisson à haute température. Soit autant de facteurs qui font respectivement grimper l'addition calorique et l'index glycémique.

**On mise plutôt sur...** Un muesli bio sans sucre ajouté. Ou mieux : un muesli maison confectionné avec un mélange de flocons d'avoine, de sarrasin, de quinoa (en vrac au rayon bio), des oléagineux et des fruits frais.

## LES PRODUITS « COMPLETS »

### MAIS PAS TOUJOURS

### TRÈS NATURELS

**C'est quoi le problème ?** « Un produit complet, c'est évidemment mieux qu'un produit raffiné », accorde Véronique Liesse. La céréale complète, c'est-à-dire comprenant le son (l'enveloppe de la graine), l'endosperme (le corps de la graine) et le germe (la partie antérieure de la graine) apporte plus de nutriments, de fibres et présente un index glycémique moins élevé. Mais cela vaut surtout pour les produits bruts. « Le terme complet ne fait l'objet d'aucune appellation validée, ce qui ouvre la voie à de nombreux abus dans les produits transformés », estime la diététicienne. Mais même « complets », les pains de mie, biscuits, biscottes, crackers, céréales du petit déjeuner... restent des produits transformés, « et donc souvent bourrés de sucres, de matières grasses et affichant un IG élevé. » Une méta-analyse de 2018 a d'ailleurs montré que seules les céréales complètes non raffinées présentaient des effets intéressants au niveau de la glycémie.

**On mise plutôt sur...** Du pain intégral ou du pain noir complet allemand, ce dernier étant fait à partir de grains de céréales entiers. IG bas et effet de satiété garantis !

## LE SIROP D'AGAVE

### IG BAS MAIS ATTENTION

### AU GRAS

**C'est quoi le problème ?** Son index glycémique bas (20, contre 70 pour le sucre blanc) lui vaut une place de choix sur le podium des substituts de sucre. Et c'est à sa forte teneur en fructose (70% en moyenne) qu'il doit ce succès. « Ce sucre naturellement présent dans les fruits et les plantes a la particularité d'être exclusivement métabolisé par le foie. Il élève donc peu la glycémie. Revers de la médaille : le foie transforme directement le fructose en triglycérides, ce qui favorise l'insulino-résistance, et à terme le diabète », observe Véronique Liesse.

**On mise plutôt sur...** L'idéal est de se désintoxiquer petit à petit de son addiction pour le sucré, mais « on peut distinguer le sirop d'érable, qui contient un peu moins de fructose. Et le miel, qui contient aussi du fructose (de façon différente selon ses fleurs d'origine), mais possède aussi d'intéressantes propriétés antibactériennes », note la spécialiste. Mais toujours avec modération !