



santé/NUTRITION

Le bon panier santé

La diversité des aliments (de 3 000 à 8 000 !) dans les supermarchés donne le tournis. Mieux vaut donc bien décrypter les étiquettes... **PAR B. TRANSON CAPONE**

On trouve plusieurs types d'information sur les étiquettes : le tableau nutritionnel, avec les valeurs énergétiques (Kcal), le taux de glucides, le type de graisses, les teneurs en protéines et leur contribution aux apports journaliers recommandés (AJR). La liste des ingrédients, additifs et conservateurs, est généralement présentée par ordre décroissant de poids, sans toutefois le pourcentage précis.

Pour Thierry Souccar, co-auteur du livre *Le Bon choix au supermarché*^{*}, il faut autant que possible donner la priorité aux aliments les moins transformés : « Un aliment qui renferme des ingrédients au nom impossible à prononcer, dont le nombre est supérieur à 5 et qui contient de l'amidon modifié, du sirop de glucose-fructose ou un édulcorant de synthèse, n'est pas un véritable aliment. » Et il y a de vrais risques pour la santé à les consommer, précise le spécialiste : « Les produits trop salés augmentent le risque

d'hypertension et d'ostéoporose. Ceux trop transformés (riz à poêler, pâtes express en sachet, etc., avec beaucoup d'additifs, colorants, exhausteurs de goût...) font grimper la glycémie et entraînent, à terme, surpoids et diabète. Les fameux acides gras « trans » jouent un rôle important et négatif dans l'obésité et les maladies cardio-vasculaires ». Bref, un tableau peu réjouissant. La bonne nouvelle est que manger sain ne coûte pas forcément plus cher. Prenez le yaourt nature : généralement le plus économique, il suffit pour le rendre plus attractif d'y ajouter des fruits frais ou du miel.

Le bémol : étudier chaque étiquette prend du temps. « Je conseille d'établir une liste type avec vos marques privilégiées », propose Thierry Souccar. Une bonne astuce pour éviter de passer des heures dans les rayons !

* Paru aux Editions Thierry Souccar. A noter que tous les produits cités dans cet ouvrage ont été achetés et testés de façon indépendante.



70% des aliments achetés sont transformés et issus de l'industrie agro-alimentaire.

Le goûter : pause douceur

	LES BONS INGRÉDIENTS	CEUX À ÉVITER
Biscuits	La farine de blé complet (bio de préférence), le beurre , les œufs frais , le cacao , le son d'avoine ... <i>Attention aux biscuits aux fruits : trop d'additifs !</i>	Les matières grasses hydrogénées , appelées « trans » : pas plus de 40 g/100 g de sucre. Et aussi le lactosérum en poudre, les protéines de lait, l'amidon modifié.
Quatre-quart	La farine , les œufs , le beurre , le sucre . Si le beurre est remplacé par de l'huile de colza, c'est une barre pâtissière. Nutritionnellement, c'est plutôt un plus.	Les conservateurs et les stabilisants . L'idéal est de s'orienter vers un produit le plus naturel possible et le plus proche de ce que l'on ferait à la maison.
Yaourt	Le lait et les ferments . Malheureusement, même le plus simple de la gamme (yaourt nature de Danone, par exemple) contient aussi du lait concentré, du lactose et des protéines de lait.	Les épaississants (amidon transformé E1422), la gomme de guar (E412), les carraghénanes (E407), la gomme xanthane (E415), les édulcorants (aspartame E951, acésulfame-K E950, sucralose E955), les colorants et les conservateurs .
Compote	Les fruits , bien sûr, et si certains sont restés sous forme de morceaux, c'est encore mieux ! Un peu d'acide ascorbique (vitamine C).	Le sucre , le sirop de glucose-fructose , le sirop de glucose , le dextrose ..., car cela signifie moins de fruits dans le produit. Et aussi les épaississants, l'amidon.

THIERRY SOUCCAR/ÉDITIONS

Un petit déjeuner équilibré

	LES BONS INGRÉDIENTS	CEUX À ÉVITER
Pain tranché	Un mélange de céréales complètes, bio de préférence, qui apportent des fibres (mais pas de pesticides). Des graines de lin, riches en fibres et en oméga 3.	La farine de blé raffinée, le sucre. Et, bien sûr, les conservateurs et les épaississants.
Céréales du petit déjeuner	Les flocons d'avoine, car ils apportent des protéines et sont riches en fibres solubles. Les fruits séchés (cranberries, raisins...) sont des concentrés d'antioxydants et de fibres, et donnent une note sucrée, évitant d'avoir à ajouter du sucre.	Les farines : elles sont le signe de pétales reconstitués et non de céréales brutes. Et aussi l'amidon, le sirop de glucose, l'huile végétale.
Jus de fruits	Les fruits avec le maximum de pulpe (pour les agrumes) ou de chair. Et aussi de l'acide ascorbique ou des vitamines ajoutées.	Le sucre (ou pire, du sirop de glucose-fructose) et l'eau ajoutés. Les additifs, type colorants ou conservateurs.

ALLÉGATIONS SANTÉ : QUE DIT LA LÉGISLATION

Il n'est pas rare de lire « riche en vitamine C », « source de fibres », « améliore la densité osseuse », etc. Pour être autorisées, ces allégations doivent être prouvées scientifiquement. La Commission Européenne a défini une liste précise, à consulter en ligne sur www.efsa.europa.eu.

Les petits plus à surveiller

	LES BONS INGRÉDIENTS	CEUX À ÉVITER
Mayonnaise, ketchup	L'huile de colza, équilibrée, est la meilleure. Pour un ketchup, vérifiez la concentration en tomates (70 % minimum).	Pour une mayonnaise : l'huile de tournesol (déséquilibrée), l'amidon modifié, le sucre. Pour un ketchup : les épaississants, qui sont le signe d'un produit de moins bonne qualité.
Sauce pour pâtes	La tomate et autres légumes, l'huile d'olive, un peu de sel et éventuellement un peu de sucre. Limitez les sauces blanches type carbonara, béchamel..., sans d'ingrédients intéressants pour la santé.	L'amidon transformé, les huiles hydrogénées, les exhausteurs de goût, et aussi le sirop de glucose, les épaississants, les émulsifiants, les huiles peu équilibrées (tournesol, arachide, etc.).
Chips	La pomme de terre, l'huile végétale, le sel, et c'est tout ! A consommer avec grande modération...	Le sel en excès : 0,75 g/100 g maximum. Les arômes, plus ou moins naturels, et les exhausteurs de goût.

Les tradis version santé

	LES BONS INGRÉDIENTS	CEUX À ÉVITER
Pizza, quiche	Pour la pâte : de la farine, un peu de graisse (beurre ou huile d'olive de préférence), de l'eau et du sel. Bref, comme pour une pâte maison ! Pour la garniture : des légumes en quantité généreuse, des œufs et de la crème (pour les quiches) et du « vrai » fromage (pas fondu).	Comme pour tous les plats préparés, faites la chasse aux additifs : amidon, émulsifiants, épaississants, colorants, arômes, etc. Mais aussi aux huiles mal équilibrées ou hydrogénées, au dextrose, aux nitrites (cancérogènes), au sirop de glucose...
Cassoulet, choucroute	Les teneurs en légumes et en viande sont des indicateurs intéressants : pas moins de 35 % de haricots et 30 % viande pour un cassoulet (s'il est cuisiné à la graisse de canard, c'est un plus), et 50 % de chou et 25 % viande pour une choucroute.	Les nitrites (difficiles de pas en trouver dès qu'il y a du porc dans un plat cuisiné), l'amidon modifié, les polyphosphates, les gélifiants, le glucose, les stabilisants... Tous ces additifs éloignent définitivement le produit de la recette originale.
Jambon	Viande, sel (1,5 g à 1,8 g/100 g), aromates et bouillon de légumes. Pas génial, mais ajoutés systématiquement : des nitrites (E249 à E252), du dextrose ou des antioxygènes (E316).	Le sel en excès, soit au-delà de 1,8 g/100 g (souvent le cas des allumettes de jambon). Les polyphosphates (un signe que le produit est plein d'eau), ainsi que les exhausteurs de goût (glutamate monosodique E621).