



nutrition news

par ANNE-SOPHIE LAFFITTE

Mon alimentation antirouille

Un nouveau test permet de connaître son niveau de « stress oxydatif », c'est-à-dire la présence en excès de radicaux libres, qui rouillent notre corps. La parade se trouve dans nos assiettes...

De quoi parle-t-on ? Naturellement, le corps sécrète des radicaux libres qui oxydent nos cellules. On s'en défend grâce aux antioxydants, une grande famille composée de vitamines (C, E, A), de polyphénols, de sélénium, d'oméga 3... Mais sous l'effet de plusieurs facteurs comme le stress, la fatigue, la maladie, le tabac ou encore une alimentation déséquilibrée, nos réserves d'antioxydants baissent, et l'attaque des radicaux libres vire alors à l'invasion barbare. Résultat : on vieillit plus vite. Notre peau se fripe, nos organes deviennent moins fonctionnels, on se dirige à grands pas vers diverses maladies liées à l'âge.

Comment mesurer sa pollution intérieure ? Il existe depuis peu un kit urinaire vendu en pharmacie (Oxytest, S. I. D. Nutrition, 17 €). En présence d'une molécule typique du stress oxydatif, le MDA, ce test vire au rose foncé, signe qu'il faut être vigilant. Ni légumes ni fruits frais dans votre assiette ? Il y a des chances que les réservoirs d'antioxydants soient complètement à sec.

Bon, je suis « rouillée », je mange quoi ? D'abord, des aliments riches en vitamines antioxydantes (A et C), principalement des fruits et des légumes colorés : le physalis (fruit exotique, appelé aussi amour-en-cage), les fruits rouges (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis...), mais aussi le raisin, la carotte, l'abricot, la tomate... L'idéal : une dizaine de portions par jour. Ensuite, une poignée quotidienne de fruits secs (noix, noisettes, amandes...) pour leur apport en vitamine E. Et on a également besoin de consommer du poisson gras trois fois par semaine pour les oméga 3 (saumon, maquereau, anchois...), et des céréales (riz complet notamment), riches en sélénium.

Merci aux Drs Michel Brack et Catherine de Goursac, spécialistes du stress oxydatif.

C'EST DÉCIDÉ, J'ÉPICE MES PLATS

avec du curcuma et du poivre.

Une étude de l'université du Michigan vient de montrer que les molécules actives de ces épices pouvaient, in vitro, bloquer la prolifération des cellules cancéreuses mammaires. Un nouvel atout pour lutter contre le cancer du sein.



c'est NUL

LES BISCUITS FRANÇAIS BOURRÉS D'ACIDES GRAS TRANS qu'on trouve en Europe de l'Est. Chez nous, les industriels n'en

utilisent quasiment plus. Tant mieux : ces mauvais gras font monter notre cholestérol. Cependant, une étude danoise a révélé que, sous la même marque, un paquet de biscuits polonais contenait 14,3 % d'acides gras trans contre 0,8 % en France ! Y aurait-il des circuits de distribution à deux vitesses ?

on aime

LES PETITS PLATS TOUT PRÊTS DE

KITCHEN DIET. Les recettes élaborées par Mauro Colagreco, chef étoilé Michelin et consacré chef de l'année par GaultMillau, sont délicieuses et comptent à peine 250 calories. A déguster telles quelles ou dans le cadre d'un programme minceur complet allant de 900 à 1 800 kcal. Dans ce cas, le panier livré directement à la maison comprend aussi yaourts, céréales petit déjeuner, barres céréalières pour le goûter, fruits frais déjà coupés... Evidemment, ce n'est pas donné (à partir de 79 €, prix découverte pour 4 jours), mais c'est meilleur et plus motivant que des sachets minceur quand on ne sait pas cuisiner light. www.kitchendiets.fr ou 0811 622 512 (prix d'un appel local).

