

nutrition

LES DERNIERS BUZZ DU MOMENT

ENTRE RÉVÉLATIONS, INNOVATIONS, DÉCOUVERTES ET CONTROVERSES, CERTAINS DIKTATS D'HIER DEVIENNENT OBSOLÈTES. BREF, IL SE PASSE TOUJOURS QUELQUE CHOSE SUR LA PLANÈTE NUTRITION. ET NOUS, LES CONSOMMATEURS, ON SE DEMANDE À QUEL SAINT SE VOUER. POUR VOUS, VOILÀ CE QUI SE FAIT EN CE MOMENT ET CE QUE PRÔNENT LES PROFESSIONNELS.

PAR KARINE POMMEREAU



Même la baguette se met au développement durable!

C'est la première baguette à développement durable, fabriquée à partir de blés cultivés dans le respect de l'environnement et dans l'intérêt de la biodiversité. La Bleuette, c'est son nom, est croustillante et dorée avec une mie crème et un goût de noisette. Plusieurs centaines de boulangeries la proposent. N'oubliez pas qu'il faut manger du pain, pour les fibres, les glucides complexes principale source d'énergie de nos systèmes musculaire et nerveux, les protéines végétales, tout cela avec très peu de lipides (seulement 0,3 g pour 100 g).



Les frites? Même pas grasses!

Mac Cain met en avant les bénéfices nutritionnels de cet aliment qui incarne le péché diététique. La pomme de terre est pauvre en calories, riche en sels minéraux, en vitamines et en fibres alimentaires. Reste le gras. De gros efforts ont été faits: qualité de l'huile utilisée, absence d'acides gras trans et le moins possible d'acides gras saturés. Les frites deviendraient-elles la ration de sucres lents idéale, même en plein régime?

Entre tabac et légumes, il faut choisir

D'accord, le tabac tue, fait le teint terne, l'haleine pas terrible, la voix peu claire. Mais voilà qu'en plus, une étude, réalisée en Israël, a clairement démontré qu'il réduit à néant les bienfaits santé apportés par les fruits et les légumes. Fumeurs, si vous n'êtes pas décidés à vous arrêter, ne vous prenez pas la tête avec les 5 fruits et légumes quotidiens, pour vous, ça ne sert pas à grand-chose!



Un vrai engagement

Début janvier, Nestlé a signé, avec le ministère de la Santé, des chartes d'Engagement volontaire de progrès nutritionnel pour 3 de ses marques, Herta®, Maggi® et Davigel®. Depuis dix ans Nestlé a reformulé plus de 80 % de ses produits pour répondre aux nouvelles exigences nutritionnelles (réduction des teneurs en sel, en sucre et en matières grasses, diminution des acides gras trans...) et s'engage à poursuivre cette démarche jusqu'en 2012.

L'allégé s'essouffle

Dans les années 90, les industriels surfant sur la vague minceur mettaient l'allégé à toutes les sauces. Contrairement à ce que l'on pense encore couramment, ce n'est pas un produit faible en calories. Une version allégée d'un produit peut être même plus calorique que la version classique. Une tablette de chocolat light, par exemple, qui affiche une réduction de la teneur en sucre de près de 40 %, peut passer de 500 à 510 calories pour 100 g, parce que le sucre a été essentiellement remplacé par de la matière grasse qui, elle, a augmenté de plus de 50 %... Aujourd'hui, nous avons appris à lire les étiquettes et l'on se tourne plutôt vers les produits naturels et tous ceux qui ont des revendications santé et bien-être comme les probiotiques par exemple.



Consommer solidaire

Nous sommes de plus en plus nombreux à consommer autrement pour consommer utile. Après les produits bio et le commerce équitable, aujourd'hui s'ouvre une troisième voie: le commerce solidaire. En 2010, 19 produits alimentaires de grande consommation rejoignent la gamme de la marque Solidaime dans les magasins où ils sont déjà présents (Auchan, Leclerc, Intermarché). Lancée en septembre 2008, Solidaime a permis de collecter 176000 euros au profit de cinq associations caritatives. Son objectif, représenter 5 % du marché des produits alimentaires en France d'ici cinq ans et reverser 5 millions d'euros par an aux associations qu'elle soutient d'ici 2015.



Les mood foods quèsaco?

Ce sont des aliments enrichis d'ingrédients capables de générer des actions sur le cerveau et le système nerveux, avec une influence sur l'humeur, la vitalité, la relaxation, la cognition, la mémoire, la santé mentale (oméga 3, GABA - acide aminobutyrique -, l'anandamide ou le Lactium®, ginseng ou guarana, par exemple). C'est au Japon, en 2005, qu'on a mis au point ce produit susceptible d'un réel effet sur la diminution du stress et le fonctionnement cérébral avec le Mental-balance' «milk chocolate with GABA», un chocolat au lait enrichi en GABA. Le marché des mood foods reste essentiellement asiatique, suivi par l'Amérique du Nord puis l'Europe. Mais son développement dépendra des avis d'experts de l'Autorité européenne de sécurité des aliments.

Minceur sur un plateau

Après le coaching minceur en ligne, voilà la livraison à domicile de vos repas minceur prêts à l'emploi.

- La méthode fait un tabac aux États-Unis depuis vingt-sept ans. Elle arrive en France début mars. Son credo, mincir en douceur mais durablement. Pas de programme en dessous de 1400 kcal par jour et une reprise accompagnée d'une vie équilibrée, nourriture, forme et bien-être. Après un long entretien mené avec la consultante qui vous suivra du début à la fin de votre perte de poids, vous recevez chez vous, tout ce qu'il faut pour 4 repas minceur par jour, dans le respect de vos goûts et de votre mode de vie. On vous demande seulement d'ajouter un fruit et un yaourt quotidiens. C'est bon et les plats sont extrêmement variés. Il en

coûte 9,90 euros par jour, plus 9,90 euros l'entretien de 15 minutes chaque semaine avec votre consultante.

– Jenny Craig by Nestlé Nutrition.

- Le même principe, avec une livraison «fraîche»: le carton isotherme doit être livré en main propre, dans les 48 heures suivant la commande. Il comprend les 4 repas, yaourts compris. Vous faites votre bilan sur Internet et vous choisissez parmi les 4 programmes proposés en fonction du poids à perdre, 900 kcal, 1200 kcal, 1500 kcal, 1800 kcal. C'est très bon, mijoté avec le chef de l'année 2009 Gault et Millau. Seul hic, un prix élevé, à partir de 14 euros par jour et un suivi en ligne avec une diététicienne, gratuit certes mais plutôt anonyme.

– Kitchen Diet.

