

# 6 ALIMENTS COURANTS SUR LE GRIL

## 1 | LAIT DE VACHE

### Attention aux pertes de calcium

Boire du lait de vache serait bon pour la santé. Avec son calcium et sa vitamine D, il serait indispensable à notre organisme. « C'est vrai, mais uniquement pendant la croissance, nuance Marc Dufumier. Une fois celle-ci terminée, consommer plus d'un verre de lait et un morceau de fromage par jour, c'est trop. » Les Français boivent 55 litres de lait en moyenne par an, selon le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière. « En boire trop peut provoquer une perte de calcium dans les os, et c'est mauvais pour le cholestérol, explique l'agronome. Mieux vaut le remplacer par des fruits à coque (noix, noisettes, amandes), des légumes (épinards, brocolis), du soja, ou du tofu. »

### Le bon réflexe

Accompagnez votre lait d'un morceau de pain, d'un agrume ou d'un kiwi pour neutraliser l'effet acidifiant.

## 2 | CÉRÉALES

### Pleines de sucre et de gluten

Pensant bien faire, bon nombre de parents achètent des céréales à leurs enfants pour le petit-déjeuner. Certaines, comme l'avoine, l'orge et le seigle, apportent des fibres, des micronutriments et de l'amidon. « Le problème, insiste Marc Dufumier, c'est que ces céréales sont transformées et contiennent du sucre en quantité importante. » Par exemple, un bol de céréales de la marque Kellogg's contient entre huit et dix morceaux de sucre, selon l'organisation américaine Environmental Working Group (EWG). « L'autre risque, c'est l'intolérance au gluten, qui cause des problèmes digestifs, de la fatigue... Près d'un Français sur dix est allergique à cette substance utilisée par les industriels pour apporter du moelleux aux préparations. »

### Le bon réflexe

Achetez des céréales du type muesli (mélange de céréales et de fruits secs), sans sucre ajouté, avec la mention « sans gluten ».



## 3 | POISSON

### Même sauvage, il peut être contaminé

La consommation de poisson diminue considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires en raison de sa teneur en calcium et en oméga 3. Mais l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) déconseille d'en manger plus de deux fois par semaine, à cause des risques de contamination des poissons sauvages par des dioxines, du mercure... présents dans les océans. « En élevage, les poissons vivent dans des bassins surchargés, avec un taux de mortalité élevé. Les producteurs utilisent par ailleurs des hormones et des antibiotiques qui se retrouvent dans notre assiette ! »

### Le bon réflexe

Privilégiez les élevages biologiques et les poissons herbivores, comme le hareng, le maquereau ou encore la sardine.

## 4 | VIANDE ROUGE

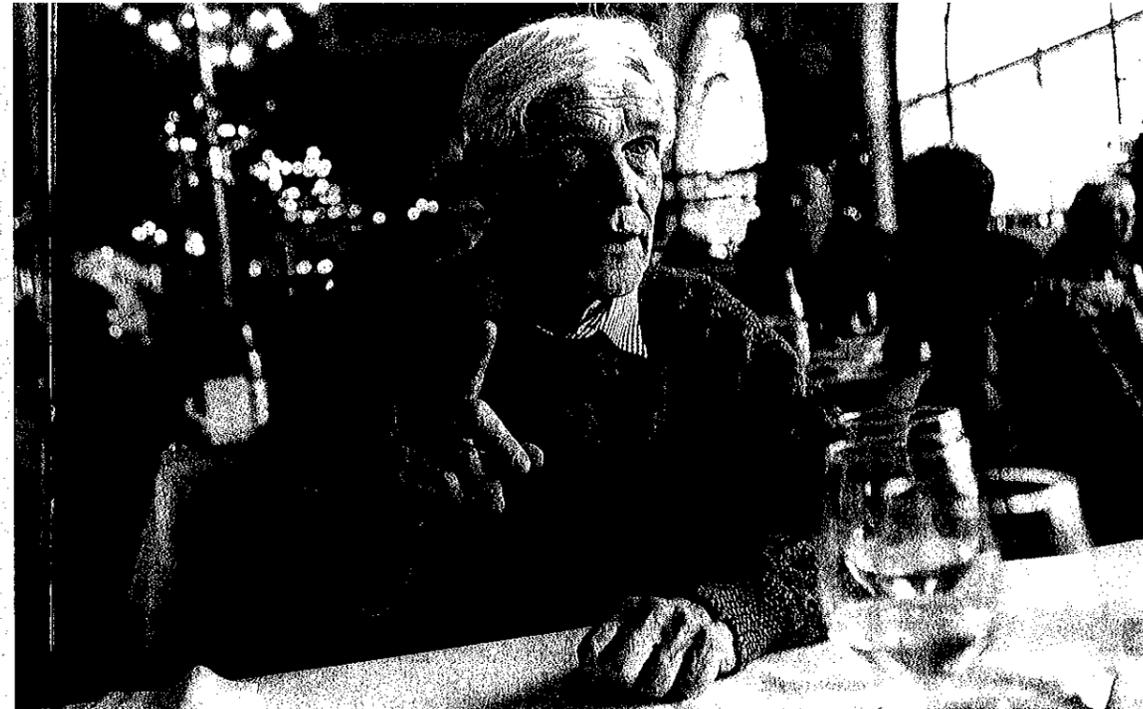
### En quantité, elle favorise l'obésité

Les nutritionnistes sont unanimes : manger trop de viande, notamment rouge, est mauvais pour la santé. Les Français en consomment en moyenne près de 66 kilos chaque année, soit environ 180 grammes par jour, selon l'Établissement national des produits de l'agriculture et de la mer FranceAgriMer. « La viande occupe une place bien trop grande dans notre assiette, confirme Marc Dufumier. Il faut éviter d'en manger tous les jours. » Elle fournit certes un apport important en fer et en protéines, mais ses acides gras saturés seraient, dans une large mesure, à l'origine de maladies cardio-vasculaires et favoriserait l'obésité. L'expert n'est guère plus tendre avec la viande blanche : « Elle contient des résidus d'hormones et d'antibiotiques en raison de son élevage industriel », prévient Marc Dufumier.

### Le bon réflexe

Remplacez la viande rouge par des légumes secs (lentilles, pois chiches...), riches en protéines, en fer et en calcium. Choisissez les appellations d'origine contrôlée (AOC).

REPORTAGE PHOTO © LAHCÈNE ABIB PHOTO © AIMERY CHEMIN



Le 23 janvier, dans un restaurant parisien. Selon Marc Dufumier, de plus en plus de Français se tournent vers le biologique ou les régimes végétariens.

## 5 | TOMATE

### Halte à l'uniformisation du goût

Mais où est donc passée la saveur de la tomate ? Aujourd'hui, malgré sa robe éclatante, elle déçoit nos papilles. Pourquoi ? Le goût ne fait pas partie des critères de sélection des aliments dans l'agriculture industrielle. « Dans les grandes surfaces, les tomates sont sélectionnées en fonction de leur aspect visuel, de leur capacité à être transportées facilement et à être conservées longtemps », confirme Marc Dufumier. C'est aussi le cas pour la pomme, dont le goût est devenu très uniforme.

### Le bon réflexe

Achetez sur les marchés paysans (Marchés-producteurs.com) et aux Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (Réseau-amap.org).

## 6 | HUILE DE PALME

### Gare aux acides gras saturés

On en retrouve dans la plupart des plats préparés (surgelés ou pas). Aux yeux des industriels, l'huile de palme raffinée a deux qualités fabuleuses : elle épaissit les sauces et donne du liant aux plats. « Dans les pays pauvres du Sud, elle peut être bénéfique car elle est riche en vitamines E et A, relève Marc Dufumier. Mais chez nous, cette huile est raffinée (traitée, notamment chimiquement, pour être purifiée et facile à conserver, NDLR). Elle est riche en acides gras saturés et a perdu ses vitamines, ce qui la rend nocive pour notre santé. »

### Le bon réflexe

Vérifiez que la composition d'un plat préparé précise « huile d'olive », « huile de tournesol » ou « huile d'arachide ».

## « Il ne faut pas manger de poisson plus de deux fois par semaine »

Marc Dufumier

### L'auriez-vous cru ?

Il vaut mieux boire de l'eau en bouteille plutôt que celle du robinet

**FAUX** « Les deux sont potables. L'eau du robinet, soumise à un contrôle rigoureux, est traitée de façon à être débarrassée de tous les microbes, nitrates et autres substances toxiques pour l'organisme. »

Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc

**VRAI** « Contrairement au sucre blanc, il n'est pas raffiné à 100 % et conserve donc ses nutriments. »

Les fraises d'Espagne contiennent des pesticides interdits en France

**VRAI** « Les fraises espagnoles sont cultivées sous serre avec des pesticides interdits en France, mais autorisés en Espagne. Les directives européennes ne sont pas encore respectées uniformément. »

L'huile d'olive est la meilleure pour la santé

**FAUX** « L'huile d'olive est trop riche en acides gras et contient très peu d'oméga 3. Il est conseillé d'alterner les huiles d'olive, de noix et de colza. »

Les fruits et légumes surgelés apportent des vitamines

**VRAI** « Les fruits et les légumes surgelés ne perdent pas trop de leurs vitamines et conservent la totalité de leurs apports en fibres et minéraux. »