

## SON DÉFI CADDIE Manger des protéines, mais pas seulement de la viande.



**L'HUILE DE TOURNESOL** Comme la plupart des huiles, elle est bourrée d'oméga 6, à éviter. Remplacez-la par l'huile de colza, si possible en bouteille en verre, pour éviter la toxicité du plastique et préserver l'huile de la lumière (on peut aussi emballer la bouteille dans du papier journal). Contrairement à ce qu'on a dit, l'huile de colza peut être chauffée jusqu'à 180 °C, une température qu'on ne dépasse pas à la poêle.



**LES PACKS DE VIANDE ROUGE** C'est important, car quand on prend de l'âge, pour garder ses muscles et sa vitalité, on a besoin de protéines. Mais il faut varier les sources: poissons, œufs, fromages, volaille... Optez pour des portions de viande de 150 g maximum, en préférant les produits labellisés «oméga 3». Prévoyez une journée végétarienne par semaine, en mangeant des légumes secs. Un petit truc pour les lentilles: cuisez-les dans du thé vert fumé (lapsang souchong) pour un goût proche de celui des lardons.



**LA MARGARINE** Elle contient des graisses végétales non spécifiées, donc certainement des oméga 6. Il vaut mieux un bon beurre, si possible labellisé oméga 3, ce qui signifie que les vaches qui l'ont produit ont brouté l'herbe ou, en hiver, été nourries de graines de lin.



**LE CABILLAUD SURGELÉ** Il existe des alternatives à ce poisson en voie de disparition. Sur le site du SIIN (voir encadré p. 31), vous trouverez les poissons recommandés, issus de la pêche durable.



**LA SOUPE SURGELÉE** C'est génial de pouvoir compter sur les techniques d'aujourd'hui, comme la surgélation, pour manger sain. Mais l'idéal est de choisir les produits les plus bruts possibles, pour éviter les additifs. Donc faire sa soupe soi-même, en prenant des légumes surgelés non préparés et ajoutant un oignon, une pomme de terre et un cube de bouillon.



**LA GLACE ET LA MOUSSE AU CHOCOLAT** On a besoin de petits plaisirs. La question est, comme pour tous les produits: de la glace oui, mais laquelle? Ici, on retrouve de l'huile de palme. Encore une source d'oméga 6. Si vous la prépariez vous-même, vous n'en mettriez pas! L'étiquette de cette mousse au chocolat, par contre, est idéale: il n'y a que des ingrédients que vous utiliseriez.



**LES CONSERVES DE TOMATES PRÉPARÉES** On leur a ajouté une huile non spécifiée. Ce serait bien mieux si c'était de l'huile de colza. Achetez plutôt des tomates en bocal simple, et ajoutez l'huile vous-même.

**MICHELLE** «Moi qui croyais qu'on avait besoin des oméga 6, puisqu'on les associe souvent aux oméga 3! Quant à l'huile de colza, je la pensais moins bonne car moins chère que les autres.»



**MICHELLE, 66 ANS, PENSIONNÉE, VIT AVEC SON MARI.**

### L'HUILE DE COLZA CONTRE-ATTAQUE!

S'il n'y avait qu'une chose à retenir de notre «opération caddie», ce serait qu'il faut traquer les oméga 6, responsables de plusieurs maladies dites de civilisation (dont l'obésité) et les compenser par les oméga 3. Aujourd'hui, on consomme 20 oméga 6 pour 1 oméga 3, alors que le rapport devrait être de 3 pour 1. Le remède miracle? L'huile de colza, à utiliser au quotidien, en préparations froides ou chaudes (jusqu'à 180 °C), 2 à 4 cuillères à soupe par jour.