

# VOTRE CADDIE vous

# veut-il du bien?



VÉRONIQUE, 40 ANS, CÉLIBATAIRE.



## SON DÉFI CADDIE Chasser le sucre caché et les édulcorants.



**DU FROMAGE À TARTINER LIGHT** Le problème avec ce type de produit, c'est l'ajout systématique de sucre. Même avec deux fois moins de calories, ces préparations font grossir, comme on le réalise aux Etats-Unis, où il y a une épidémie d'obésité alors que les rayons regorgent de light. Choisissez plutôt un fromage brut, portant si possible le label oméga 3.



**LES YAOURTS À 0 % DE SUCRE** C'est trompeur: les édulcorants font baisser le taux de sérotonine, l'hormone du bien-être, dont on a justement besoin quand on fait régime, pour éviter de grignoter! Ces produits augmentent le stress et rendent dépendants. Pour rétablir son taux de sérotonine, on se compose une assiette 'sérénité', riche en tryptophanes, avec des légumineuses, des féculents, des végétaux et peu de protéines. Et pour perdre du poids, on se prépare un gâteau avec de bons œufs et du beurre, avec la moitié, voire le tiers de sucre indiqué dans la recette. C'est magique.



**SOUPE AUX POTIRONS EN BRIQUE** Elle contient du sucre ajouté. C'est trompeur, comme si votre caddie vous prenait en défaut à votre insu, alors que vous pensiez acheter sain! Une soupe surgelée, sans ajouts, est souvent un meilleur choix, ou mieux encore, du potiron surgelé ou frais pour faire votre soupe vous-même.



**LES CHIPS DE LÉGUMES** C'est super d'élargir ses goûts avec des ingrédients variés: ici, des panais, aubergines, pommes de terre... et du jus de betterave, aliment extra, très antioxydant. Ils contiennent de l'huile de catharme et tournesol, oméga 6, mais aussi de l'huile de colza. Un signe que l'industrie agroalimentaire évolue.



**LA PÂTE BRISÉE FRAÎCHE** Elle est préparée aux huiles de palme et de tournesol bourrées d'oméga 6. Optez plutôt pour une pâte au beurre. Elle fera moins grossir.



**L'HUILE D'OLIVE** Antioxydante, elle est excellente pour la santé, et, avec ses oméga 9, neutre question 'gras'. Comme elle n'a pas le pouvoir de neutraliser les oméga 6, gardez-la pour son goût, mais privilégiez l'huile de colza au quotidien.

**VÉRONIQUE** «J'avais entendu dire qu'il fallait éviter les produits light, mais je ne savais pas pourquoi, alors je les achetais quand même pour réduire les calories. J'ai compris qu'il s'agit d'un faux message.»

Imaginez: un samedi, à la sortie du supermarché, une nutritionniste analyse vos courses. Quatre innocents cobayes l'ont vécu. Et reçu des conseils simples pour acheter malin et manger sain.

## SON DÉFI CADDIE Le bio oui, mais venu de pas trop loin.



**LES CITRONS BIOS** Ils proviennent d'Afrique du Sud, alors qu'on en produit en Espagne ou en Italie. Pour les fruits qu'on ne cultive pas ici, l'idéal est de choisir l'origine la plus proche. Ou du moins, ceux acheminés par bateau plutôt que par avion, c'est parfois indiqué sur l'étiquette. A noter que le label bio vaut pour l'agriculture, pas pour le transport. Parfois, des conservateurs sont ajoutés pour maintenir le fruit le temps qu'il arrive depuis l'autre côté de la planète.



**LES TOMATES ET LES CAROTTES BIOS** Très bien quand elles sont de saison et de chez nous. Mais entre une tomate bio d'Espagne et une tomate non bio cultivée en Belgique, on choisira la seconde. On voit sur l'étiquette des carottes qu'elles sont emballées en Hollande, un pays proche, c'est ok.



**LES ŒUFS BIOS** Ils ont été pondus par des poules nourries aux graines de maïs... bio, mais c'est toujours du maïs, donc des oméga 6. Optez plutôt des œufs de poules nourries aux graines de lin (type Columbus).



**LE SAUMON FUMÉ BIO D'ÉLEVAGE** Un poisson gras, c'est extra, et quand il est d'élevage et bio, il est plus 'propre' que les autres.



**LE VIN BIO** C'est la culture du raisin qui est biologique, pas forcément la vinification. Les vins bios peuvent donc contenir des sulfites, qui peuvent donner des maux de tête. Ils sont obligatoirement indiqués sur l'étiquette. Seuls les vins dits naturels n'en contiennent pas.

**MANU** «Lire les étiquettes, même des produits bios, est important, pour manger des produits de proximité. Mieux vaut d'ailleurs les relire de temps en temps, car elles évoluent!»



EMMANUEL, 45 ANS, VIT AVEC SA FEMME ET SES TROIS ENFANTS (4, 8 ET 11 ANS).

GENEVIÈVE MOREAU, MÉDECIN BELGE SPÉCIALISÉE EN ALIMENTATION SANTÉ ET MICRONUTRITION.

## LA SCIENCE AU SUPERMARCHÉ

Sur le terrain pour analyser les caddies: Geneviève Moreau, médecin belge spécialisée en alimentation santé et micronutrition. Avec le spécialiste français Olivier Coudron, elle a créé le SIIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition), nouvel organisme de référence. Elle explique: «Il était urgent que les experts descendent dans la rue pour donner des informations claires et fiables sur les rapports entre ce qu'on mange et la santé. La nôtre, et celle de la planète.» Or, le contenu de notre assiette dépend de celui de notre caddie, et notre caddie influence l'offre de l'industrie agroalimentaire. A méditer en lisant les étiquettes... après avoir consulté par exemple. [www.siin-nutrition.com](http://www.siin-nutrition.com).



VINCENT, 30 ANS, VIT AVEC SA FEMME ET LEUR BÉBÉ DE 5 MOIS.

VINCENT «Je suis étonné que mes 'crasses' aient presque récolté des bons points! Pour les plats préparés, je vais essayer de les éviter. Mais il y a tout de même aussi pas mal de fruits dans mon caddie!»

**SON DÉFI CADDIE** Choisir les «bonnes crasses».



**LES BONBONS** Une «crasse» de temps en temps, d'accord, si on la choisit bien. Idéalement, avec du vrai beurre, du sucre de canne, de l'agar-agar comme épaississant... Ou si on limite les dégâts, comme dans le cas de ces bonbons au chocolat: ils contiennent de l'huile végétale hydrogénée, mais c'est surtout la graisse partiellement hydrogénée qu'il faut éviter à tout prix, car très cancérigène. Pas plus de deux «E» suivis de chiffres façon noms d'autoroute, c'est raisonnable. Dans cet autre paquet de gommes aux fruits, ce qui est chouette, c'est qu'ils ont utilisé des colorants naturels: baies de sureau, carottes, extrait de paprika... Ce sont des bonbons «propres».



**LES LASAGNES PRÉPARÉES** Sirop de glucose, triphosphate, antioxygène, conservateur, stabilisant, nitrate de sodium... Si on ne comprend pas l'étiquette, mieux vaut laisser tomber. Ce n'est pas dramatique si on en mange une fois de temps en temps, mais il faut éviter de les mettre chaque samedi dans votre caddie! Ceci dit, il existe des plats préparés à l'étiquette plus concise...



**LES BANANES** C'est le seul fruit qu'il faut absolument acheter bio, surtout pour les tout-petits.



**LE COCA LIGHT** Avec son aspartame, il fait baisser la sérotonine dont on a besoin pour notre bien-être nerveux. Si vous voulez boire du coca, prenez du normal.



**L'EAU EN BOUTEILLE** Elle est recommandée pour les femmes enceintes et les jeunes enfants. On peut aussi filtrer l'eau du robinet, mais en veillant à changer la recharge à temps, sinon, on se fait une tisane avec les toxiques accumulés dans le filtre!



**LE JAMBON ET LES LARDONS** Le souci avec la charcuterie, c'est l'ajout de sucre. Il en existe sans. Certains contiennent aussi moins de sel. Repérez les marques qui font des efforts en ce sens et privilégiez-les.



**UN YAOURT FAÇON CRÈME VANILLE AU CARAMEL** Ici, rien de nocif. En plus, quand c'est naturel, c'est souvent délicieux.



**LES CHEWING-GUMS SANS SUCRE** Inutile de lire l'étiquette, c'est catastrophique. Tous les édulcorants y sont. A éviter absolument pour les enfants... et même pour les adultes. Il vaut encore mieux manger un bonbon au sucre!



**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.

TEXTE Françoise Gauder PHOTOS Jennifer Jacquemart UN GRAND MERCI AU Docteur Geneviève Moreau ET À Bénédicte Raemdonck DU SIIN, AINSI QU'AU Delhaize de Boondael