



La santé au coin du potager !

Parole de scientifique, une santé de fer exige si possible 5 fruits et légumes par jour. Peu caloriques, riches en vitamines (B et C), leurs fibres facilitent le transit intestinal. La vitamine C qui aide à l'absorption du fer, décourage bien des bactéries et virus. Cuits ou crus et à toutes les recettes, à consommer sans modération ! Gare aux résidus de pesticides qu'ils peuvent contenir : lavage et épluchage sont obligatoires.

À LA CARTE ENQUÊTE SUR LES ALIMENTS

Céréales et féculents, à chaque repas et selon son appétit !

Pain, riz, semoule, blé, maïs, légumes secs, pommes de terre et manioc apportent des glucides complexes (amidon), des protéines végétales, de la vitamine B, des fibres et des minéraux. Chers au fonctionnement des muscles et du cerveau, les féculents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps. Un bon moyen d'attendre sereinement le repas suivant. Les féculents ne font pas grossir. Leur accommodement, sauce et friture, si !

Au choix, trois produits laitiers par jour !

Le lait et les produits laitiers sont essentiels à la croissance, une bonne dentition et la minéralisation des os. En plus de leur apport en vitamines B et en protéines animales, ils sont la principale source de calcium de l'alimentation. Les desserts lactés "vus à la télé" ne peuvent guère compter dans la catégorie des produits laitiers recommandés pour la santé car ils sont le plus souvent... beaucoup trop sucrés !

Viande, œufs ou poisson ?

Protéines animales, lipides, vitamines A et B... Ils ont tout pour plaire mais pas la peine d'en manger plus d'une fois par jour. La viande et l'œuf contiennent du fer, indispensable à la fabrication des globules rouges. Le poisson contient de l'iode, utile au fonctionnement de la thyroïde, ainsi que des acides gras (oméga 3) excellents pour la santé. Panés et cuits dans la friture, viande et poissons s'alourdissent en graisse inutile. Cuisinez-les légers !

Les vertus des matières grasses ?

En quantité modérée car très caloriques, elles sont indispensables à une bonne alimentation. D'origine végétale ou animale, leur composition est riche en lipides, en acides gras essentiels ainsi qu'en vitamines A, D et E. Ongles, peau, yeux et cheveux sont gourmands de vitamines A et E. Le fonctionnement du cerveau et la constitution des cellules nécessitent des acides gras essentiels (oméga 3 et 6). Et, sans vitamine A, pas de vision nocturne !

Produits sucrés ?! Juste pour le plaisir...

Enfants de la gourmandise, ils sont le sucre, les boissons sucrées, les bonbons, les pâtisseries, les crèmes dessert et les glaces. Consommés sans frein ni modération, ils causent pas mal d'ennuis : surpoids, risque d'obésité, carie dentaire et autres maladies à l'âge adulte. Il ne faudrait en manger qu'occasionnellement et apprendre à les remplacer en cas d'envie sucrée, par d'autres aliments tels que les fruits.

Se garantir une solide ossature !

Un squelette robuste se fabrique pendant l'enfance et l'adolescence. Il tient bon toute la vie à condition de continuer à consommer régulièrement des aliments riches en calcium, notamment le lait et les produits laitiers. À savoir : la vitamine D est indispensable à la bonne utilisation du calcium par le corps. Elle est synthétisée au niveau de la peau sous l'effet des rayons du soleil.

De l'eau à volonté ?

L'eau représente en moyenne 70 % de notre poids. Elle hydrate et désaltère. Elle apporte des minéraux essentiels comme le magnésium qui permet la contraction des muscles. Elle irrigue et nettoie le corps de toutes ses impuretés qui sont éliminées par les urines, la respiration et la transpiration. À consommer à volonté !

Mangez en couleur...

C'est une règle d'or ! Rouges, jaunes, orangés ou pourpres, fruits et légumes doivent leur couleur aux flavonoïdes : composés dotés de puissantes propriétés anti-oxydantes. Le curcumin - colorant du safran et du curry -, aurait un effet préventif contre la maladie d'Alzheimer en agissant sur un gène qui contrôle la production de la protéine à l'origine de cette maladie. En Inde où le curry est le plat national, le taux de malades d'Alzheimer est l'un des plus bas au monde !

Les mirages de l'automédication

Il est parfois tentant de recourir à quelque cocktail miraculeux pour renforcer les défenses naturelles de son enfant ou adolescent, n'est-ce pas ?! Et pourtant, aucune donnée scientifique ne justifie cette décision. Quant aux risques de cette automédication, ils sont mal évalués. Sachez que les besoins en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments sont largement couverts grâce à une recette simple et sans risque : une alimentation équilibrée !



Compléments alimentaires : il paraît que...

Trompeurs, ils ont l'air de médicaments, s'habillent de slogans alléchants et se trouvent couramment en pharmacie. "Testés cliniquement", "efficacité prouvée", "action ciblée ventre et fesse", etc., la plupart des compléments alimentaires n'ont pourtant jamais prouvé leur efficacité. Dans certains cas précis, quelques uns d'entre eux peuvent être nécessaires mais sur avis médical et après un bilan nutritionnel et ou biologique.

Comment le nombre de calories d'un aliment est-il calculé ?

Le nombre de calories, nutriments, vitamines et minéraux d'un aliment est déterminé au sein de laboratoires scientifiques. Une calorie représente la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1°C la température de 1g d'eau. Une calorie correspond à 4,18 joules. La bombe calorimétrique (appareil de mesure du pouvoir calorifique) mesure la chaleur libérée par la combustion complète de l'aliment, donc l'énergie contenue (en joules).

Les antioxydants, ralentisseurs du vieillissement

Notre organisme produit des "radicaux libres" qui altèrent nos cellules et participent au vieillissement ainsi qu'à l'apparition de maladies comme les cancers. Présents dans les fruits et légumes, les antioxydants participent à neutraliser leurs effets. Les compléments alimentaires riches en antioxydants sont très en vogue. Inutile d'y avoir recours dans le cas d'une alimentation diversifiée et équilibrée qui apporte tout ce dont le corps a besoin.

ZOOM SUR LES ALLERGIES

ALLERGIES ?

L'allergie est une réaction immédiate du système immunitaire à certains aliments. La liste la plus courante recense : œufs, arachide, crevettes, crustacés, céleri, farines de céréales, certains fruits (fraise, kiwi, banane...), noisettes et noix, lait de vache, poisson, soja, etc. En hausse, l'allergie alimentaire touche 7 à 8 % des enfants et environ 4% des adultes. Il est conseillé de consulter un allergologue et de se tourner vers les associations de parents d'enfants allergiques.

INTOLÉRANCES ET "MALADIE CŒLIAQUE" ?

Les intolérances se signalent par des réactions irritatives à certains composés chimiques alimentaires (lactose du lait par exemple). Elles ne sont pas le résultat d'une réaction immunitaire. Par contre, l'intolérance au gluten ou maladie cœliaque est en réalité une allergie car il s'agit d'une réaction immunitaire. Présent dans le blé, le seigle, l'orge, l'avoine et tous les aliments qui en sont dérivés, le gluten est strictement proscrit dans le cas présent.

ALLERGIES, INTOLÉRANCES, LES CAUSES ?

Outre une prédisposition génétique, d'autres facteurs sont soupçonnés : diversification trop précoce de l'alimentation (avant 4 mois), utilisation d'antibiotiques et vaccins, arrivée de nouvelles denrées, modifications technologiques des protéines alimentaires... La législation européenne impose le signalement des principaux allergènes sur les étiquettes de tous les aliments pré-conditionnés dès qu'ils sont présents à quelque concentration que ce soit.