



SEL – PLATS INDUSTRIELS – RESTAURATION RAPIDE : NOS ENNEMIS ?

Le saviez -vous ?

Nous consommons trop de sel.

Auparavant utilisé comme conservateur et pour lutter contre les bactéries dans les aliments, le sel est, maintenant, utilisé par les agro-alimentaires :

- Comme exhausteur de goût (ainsi, on ajoute du sel dans les sodas pour renforcer le goût sucré et pour cacher l'amertume de certains breuvages)
- Pour majorer artificiellement le poids de certains aliments : en effet, le sel retient l'eau et fait gonfler les tissus. Ce principe est utilisé pour certaines viandes (jambon...) et dans les plats cuisinés...

Les conséquences d'une alimentation trop salée ?

- Des effets sur le système cardiaque et le cerveau avec l'hypertension artérielle
- Une prédisposition au cancer surtout le cancer de l'estomac
- Et un risque plus grand d'ostéoporose



En conserves ou surgelées, les matières premières non cuisinées (légumes verts, viandes, poissons...) sont de bonnes qualités. En effet, les nutriments comme les glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux sont préservés. Deux petites remarques, cependant :

- Pour les conserves, les minéraux se retrouvent en partie dissous dans les liquides qu'il faudrait donc utiliser.
- Pour le poisson congelé, le bon gras (w3) se dégrade avec le temps : consommez donc le poisson congelé dont la date de pêche est le plus proche de la date d'achat.

En revanche, congelés ou en conserve, **les plats cuisinés** posent plus de problèmes. Ils sont souvent :

- Trop salés : la congélation diminue le goût du sel. Ainsi, les plats sont souvent sursalés avant d'être congelés.
- Trop gras : ils contiennent trop de matières grasses au détriment des féculents et légumes. De plus, les matières grasses utilisées sont souvent du « mauvais » gras : huiles de palme ou de Coprah, riches en graisses saturées ou l'huile de Tournesol trop riche en w6.

En restauration rapide (Fast Food – sandwiches – repas « sur le pouce » à la cafétéria), les repas proposés sont souvent trop gras, trop riches en sucre et pauvres en fibres et en vitamines.



Alors que faire ?

- **Réduire** progressivement le **sel de cuisson**
- **Ne pas resaler à table**
- Utiliser **des épices et des herbes aromatiques**
- Diminuer la consommation des plats cuisinés, de la charcuterie, des soupes et tartes salées industrielles, des biscuits apéritifs, des chips ...
- **Préférer le fait maison**
- **Si ce n'est pas possible et que vous choisissez un plat cuisiné :**
 - Eviter le sel au reste du repas
 - Rééquilibrer le repas en ajoutant un légume et/ou un féculent
 - Lire la liste des ingrédients et choisir le plat cuisiné avec du « bon » gras (olive – colza ...) : ça existe !
 - Lire enfin le tableau nutritionnel et choisir un plat avec un « taux de protéines » supérieur au « taux de matières grasses ».
- **Au Fast Food**, choisir le hamburger de base (plus petit et moins cher), l'agrémenter d'une salade (ou d'une petite frite et salade), préférer de l'eau ou un soda light et finir par une salade de fruit ou un café.
- **Pour le sandwich**, préférer le pain complet ou aux céréales, le beurre – la tapenade – la sauce au fromage blanc plutôt que la mayonnaise, ajouter des crudités dedans ou prendre une tomate ou un fruit en accompagnement
- **A la cafétéria**, préférer la salade composée ou accompagner pizza, croquemonsieur d'une salade verte ou de tomates. Eviter les quiches, feuilletés ou viennoiseries trop grasses ...





- **A l'apéro.**, quelques chips et biscuits salés OK, mais l'agrémenter de légumes frais (choux fleur – bâtonnets de carottes et de concombres - des radis), de cornichons avec des sauces aux fromages blancs.

- **Et l'alcool dans tout ça ?!**
 - Modérer la consommation : pas plus de 2 verres par jour.
Car, en plus des conséquences d'une consommation aigue excessive, l'alcool expose au long cours à des problèmes cardiaques (hypertension, arythmie), des problèmes nerveux (troubles de mémoire, de la sensibilité...) et à des cancers (gorge, œsophage, estomac, colon, foie...).
De plus, très énergétique, l'alcool favorise la prise de poids.
 - En cas de consommation modérée d'alcool, préférer le vin rouge ou le whisky. Eviter les cocktails...
 - Préférer un jus de tomate ou une boisson gazeuse avec rondelle de citron





Recettes



« Sauces aux fromages blancs » pour apéro, fondue, tapas ...

- Au Roquefort
200 gr de fromage blanc
25 gr de roquefort
½ verre de lait
Poivre et sel
- Pour crudités
100 gr de fromage blanc
Vinaigre d'alcool
Sel – poivre – Ciboulette
- Au curry
100 gr de fromage blanc
Sel – poivre
Curry
2 cas de jus de citron
- Rouge
100 gr de fromage blanc
1 petite boîte de concentré de tomate
Sel – poivre
Piment de Cayenne
- Moutarde / mayo allégée
2/3 de fromage blanc
1/3 de moutarde ou mayonnaise
Sel – poivre

