Trop, c'est trop !

Alimentation : attention aux excès !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAUX-ETNA

Il n'y a pas de mauvais aliments. C'est bien plus la manière dont ils sont préparés et consommés qui peut être discutée. Que vous ayez un faible pour la viande roussie ou la carambole, l'essentiel est d'éviter les excès.

La plupart des aliments cultivés chez nous sont d'une richesse nutritive très intéressante. Les racines, par exemple, ont un index glycémique particulièrement bas en comparaison avec le riz et les pâtes. Ces aliments sont très sains à condition de ne pas les cuisiner en sauce ou en friture. Un migan de fruits à pain avec queues de porc est certes excellent mais peu recommandé pour notre santé au même titre que le colombo, les viandes roussies… Et si autrefois ces préparations étaient réservées aux périodes festives, donc dégustées de manière exceptionnelle, aujourd'hui, elles sont consommées quotidiennement. Et à chaque repas, le corps stocke tous ces surplus de mauvaises graisses dans les artères. *"Il n'est pas question de se priver de cette cuisine traditionnelle, mais il faut en consommer de manière ponctuelle. La semaine, contentez-vous de préparations sans ajout de graisse, de crème fraîche, ni de sauce. Cuisinez des racines vapeurs, des légumes poêlés, des viandes au four, des blaffs, du poisson grillé. Le week-end, alors, il est possible de se lâcher sur les ragoûts, colombos et autres gratins"*, conseille Savana Laurent, diététicienne-nutritionniste.

PIMENTS ET CARAMBOLES

La consommation de fruits et légumes apporte un cocktail de fibres, vitamines, micronutriments et antioxydants. Mais certains fruits sont à consommer avec modération. La carambole, par exemple, est néfaste pour les reins. Il est donc déconseillé d'en faire une consommation régulière. ½ fruit tous les 3 jours. Elle est d'ailleurs fortement déconseillée en cas d'insuffisance rénale. De même, le piment ne doit pas être consommé en grande quantité car il reste un abrasif pour les parois fragiles de notre estomac et peut provoquer à terme un ulcère, au même titre que les plats en sauce. Aussi, *"la mangue est un fruit riche en sucre,* prévient la diététicienne, *si certaines personnes apprécient d'en manger chaque matin, c'est 1 mais pas 4, l'essentiel étant de réguler la quantité"*. Le sandwich n'est pas non plus le reflet d'une bonne alimentation. ½ baguette avec de la charcuterie ou de la viande rouge chaque midi, c'est se fournir directement en acides gras qui vont entraîner une saturation des artères. *"Mais il ne faut pas non plus générer trop de frustration. C'est pourquoi j'encourage, dans la semaine, les personnes à garder 1 ou 2 jokers pour des repas plaisirs"*, explique la spécialiste.