



QUESTIONS-RÉPONSES



**DR RÉGINALD
ALLOUCHE**
Médecin et ingé-
nieur biomédical



**FRANÇOISE
COUIC-MARINIER**
Docteur en pharma-
cie, spécialiste
en aromathérapie

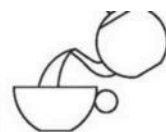


**ANGÉLIQUE
HOULBERT**
Diététicienne-
nutritionniste



**DR MARIE-PIERRE
HILL-SYLVESTRE**
Dermatologue

*Une équipe d'experts
pour m'aider
à vous répondre!*



“Ce n’est pas une question de couleur, mais une affaire de cueillette. Plus la cueillette est fine, avec des bourgeons, plus le thé est riche en théine – qui se concentre dans les bourgeons, tout comme les composés aromatiques! Un thé plus classique, avec des feuilles cueillies plus bas, est moins riche en théine. Le degré de maturité joue aussi : le thé oolong, préparé avec des feuilles plus mures, en renferme moins. Ainsi que le mode de transformation : le pu-erh, qui est fermenté, contient moins de théine. Les personnes sensibles à cette molécule (la même que la caféine) doivent bien choisir leur thé selon le moment de la journée. Il est aussi possible de déthéiner son thé en le laissant infuser 10 secondes et en jetant la première eau, car 80% de la théine diffuse dans les premières secondes. Mais on élimine alors aussi un peu de goût”, explique Paul Roudez, Tea sommelier au Palais des Thés.

Ce sel est extrait de roches salines datant de millions d'années, à l'est du Pakistan. À l'abri de toute pollution et non raffiné, il montre une jolie couleur due à sa richesse en oxyde de fer. A la différence du sel marin, il ne contient pas d'iode. Or, dans notre alimentation, le sel marin est l'une de nos principales sources d'iode. Donc mieux vaut consommer ces sels en alternance (et ne pas en abuser, cela reste du sel!).



LE CHOCOLAT DONNE-T-IL VRAIMENT DES BOUTONS ?

“Les études montrent que le chocolat ne favorise pas l'acné. Mais ça dépend des individus. Et du type de chocolat ! Le cacao est une substance plutôt bénéfique pour la santé. Mais pour fabriquer du chocolat, on ajoute du sucre, parfois du lait et des additifs. Un mauvais chocolat croqué après un repas riche en glucides (par exemple un gros plat de pâtes) peut entraîner un excès de sucre qui, lui, favorise les boutons. Le problème ne vient pas d'un aliment en particulier mais d'une mauvaise façon de s'alimenter. D'une manière générale, en cas d'acné, on déconseille les produits industriels ultra-transformés et l'excès de sucre, et on préconise de manger suffisamment d'oméga 3 (noix, huile de lin, de colza, poissons gras...) et de zinc (huîtres, bœuf, sésame, graine de courge...)”, explique **Marie-Pierre Hill-Sylvestre**, dermatologue et auteure de “Les aliments qui soignent l'acné” aux éditions Thierry Souccar.

Q Les yaourts à 0 %, c'est le bon achat pour maigrir ?

Non. Entre un yaourt nature à 0 % de matière grasse et un yaourt nature classique (au lait demi-écrémé), la différence n'est que de 15 calories par pot... De plus, on perd en goût et en rassasiement, puisque la matière grasse est vecteur de saveurs et participe à la satiété. Pas intéressant du tout donc, si c'est pour en manger deux au lieu d'un.

Q Y a-t-il du gluten dans l'avoine ?

Oui et non. Mais on a longtemps déconseillé l'avoine aux intolérants au gluten pour deux raisons. La première: le gluten est un ensemble de protéines et celles qui sont toxiques pour les intolérants sont les prolamines (gliadine du blé, sé-

caline du seigle et hordéine de l'orge). Or l'avoine contient des prolamines (avénine), mais celles-ci ne posent pas de problème aux intolérants, pas plus que celles du maïs (zéine). Seconde raison: les outils de récolte et les lieux de stockage

de l'avoine sont souvent les mêmes que ceux du blé, d'où une possible contamination. Les intolérants au gluten peuvent donc consommer de l'avoine, à condition de la choisir avec le logo “épi barré”, qui garantit zéro trace de gluten.



Q Quelles huiles essentielles utiliser pour faire passer une envie de grignoter ?

"L'huile essentielle (HE) de pamplemousse et celle de citron jaune sont anorexigènes, elles agissent sur la sécrétion de certaines hormones (leptine, ghréline) et stimulent le centre de la satiété. On les diffuse ou les respire quand une envie de grignoter survient. Autre solution, se composer un mélange avec 2 ml d'HE de cannelle, 2 ml d'HE de girofle, toutes deux bloquant la muqueuse olfactive impliquée dans le

goût, plus 2 ml d'HE de marjolaine à coquille, qui a un effet euphorisant et antidépresseur. On peut ajouter 2 ml d'HE de géranium si on souffre de fringales sucrées. Ensuite, on verse 15 gouttes de ce mélange dans un stick inhalateur ou 3-4 gouttes sur un mouchoir et on respire", indique **Françoise Coulic-Marinier**, auteure de "Huiles essentielles, le guide complet pour toute la famille" aux éditions Solar.



Q

À quoi sert le foie ?

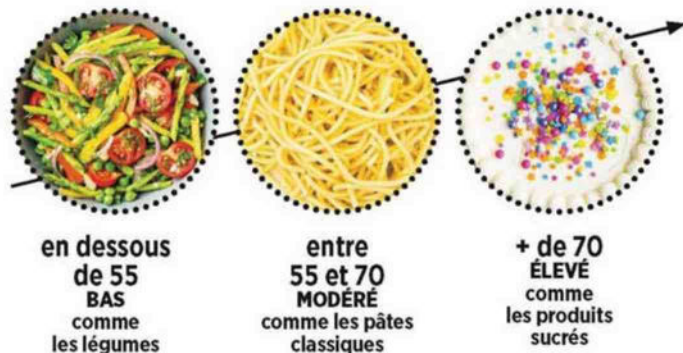
Ses rôles sont aussi nombreux qu'essentiels. "Le foie désactive les substances toxiques (médicaments, alcool, pesticides...) et les élimine. Il fabrique la bile, qui sert à la digestion des graisses. Il synthétise les protéines, indispensables pour construire nos cellules, et 75% du cholestérol qui sert aussi aux membranes cellulaires. Il désactive l'insuline, ce qui limite le stockage. Il sert de réservoir à certaines vitamines et stocke du sucre sous forme de glycogène pour le cerveau... Pour toutes ces raisons, il est important d'en prendre soin. Comme le foie n'est pas innervé, il peut se détruire sans qu'on ait mal! L'alcool et l'excès de sucre (stockés sous forme de triglycérides) sont très mauvais pour lui. C'est un organe qui a la capacité de se régénérer, à condition d'intervenir avant la fibrose (quand les cellules souffrent et se rigidifient)", explique le Dr Réginald Allouche, auteur de "La méthode hépato-déttox" aux éditions Albin Michel.

Q

Quelle est la différence entre "index glycémique" et "charge glycémique" ?

IG L'index glycémique

C'est le plus connu. Il indique la capacité d'un aliment à faire monter le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Il va de 0 à 100, 100 étant l'IG du glucose pur. On classe ainsi les aliments en trois catégories :



CG La charge glycémique

La charge glycémique est plus précise, car elle tient compte de la quantité de glucides consommée.

Elle se calcule ainsi :

quantité de glucides consommée x IG / 100.

En dessous de 10, elle est basse, au-dessus de 20 elle est élevée. Mais cette mesure est beaucoup moins utilisée car elle nécessite un calcul, et parce que l'IG et la CG se suivent, la plupart du temps. Toutefois, elle a le mérite de montrer que des fruits et légumes qui affichent un IG élevé (melon, pastèque, potiron, navet...) ont au final une CG raisonnable car ils sont avant tout riches en eau.





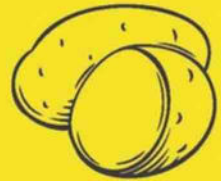
Q

COMMENT FAIRE MANGER DES LÉGUMES AUX ENFANTS?

"D'abord, il faut savoir que le goût des légumes n'est pas inné. Plutôt que de s'énerver et de punir, ce qui est totalement contre-productif, mieux vaut expliquer que les légumes c'est plein de bonnes choses, comme les vitamines, qui donnent la forme! Ensuite, on peut demander à l'enfant s'il les préfère crus ou cuits. Si un gros morceau de chou-fleur cuit a du mal à passer, le même, servi cru en taboulé avec une vinaigrette, peut être très apprécié. C'est bien aussi de faire des assiettes variées et colorées. Une récente étude australienne a montré qu'un enfant mangeait plus de légumes si son assiette contenait une variété de légumes plutôt qu'un seul. En revanche, attention à ne pas masquer les légumes sous des couches de fromage, crème fraîche, lardons... Ce n'est pas très équilibré et ça n'apprend pas à découvrir le goût des légumes", explique Angélique Houlbert, diététicienne et auteure de *Premiers repas, comment diversifier l'alimentation de bébé* aux éditions Thierry Souccar.

Q Peut-on consommer des pommes de terre qui ont verdi ?

Au contact de la lumière, les pommes de terre verdissent à cause de la production de solanine, une substance amère et toxique (si on en consomme de grosses quantités). Donc si une extrémité de la pomme de terre a verdi, il suffit de l'ôter. Si c'est plus, elle n'est plus bonne à consommer. Et pour éviter de se poser des questions, on garde ses pommes de terre à l'abri de la lumière!



Q

Que faire avec des graines de chia ?

Ces petites graines sud-américaines sont super riches en fibres (effet coupe-faim garanti) et en oméga 3 (de bons acides gras qui font défaut dans notre alimentation). Pour en profiter, on peut en parsemer sur ses assiettes pour les booster en bons nutriments. Ou en faire le désormais célèbre "chia pudding": on mélange 1 c. à soupe de graines de chia avec 10 cl de lait (ou boisson végétale) et 1 c. à café de miel, puis on fait gonfler quelques heures. Les fibres mucilagineuses des graines vont "faire prendre" la préparation et donner un dessert sain et rassasiant!

