

MON LIVRET ALIMENTATION

**Guide pratique pour
bien faire ses courses
au supermarché**

par **Delphine LICHTÉ**, pharmacienne

well & well

LES PHARMACIENS

POUR ALLER MIEUX QUE BIEN

Bien manger est essentiel pour maintenir sa santé, mais également pour prévenir certaines maladies.

C'est désormais bien connu de tous, notre santé est en grande partie dépendante de notre alimentation.

Dans ce cadre, les pharmaciens well&well et moi-même avons pensé qu'un livret vous permettant de guider vos achats au supermarché était primordial et en lien avec notre envie commune que vous alliez « **MIEUX QUE BIEN** » !

Vous trouverez donc ici des conseils santé et astuces de bonne consommation, reprenant les différents rayons du supermarché pour vous aiguiller sur des achats sains.

Bonne lecture !
Delphine Lichte

well&well



FRUITS, LÉGUMES ET FÉCULENTS

Quelle différence entre légumes frais, surgelés et conserves ?

Les légumes sont plus riches en vitamines lorsqu'ils sont vraiment **frais**. Mais leur teneur diminue vite avec le temps.

Contrairement aux idées reçues, **les conserves et les surgelés conservent bien leurs vitamines des fruits et légumes**. En effet, ils sont souvent récoltés plus mûrs que les frais. De plus, le conditionnement rapide après la récolte, limite la dégradation des vitamines par l'air et la lumière.

Les légumes en conserve ou surgelés sont donc une bonne façon de diversifier son alimentation l'hiver.

Attention toutefois car ils contiennent souvent plus de sel.



Quel type de soupe faut-il sélectionner : en sachet, en brique ou fraîche ?

Les soupes en briques sont toujours enrichies en graisse et en sucre et la plupart du temps trop salées. Il faut vérifier sur l'emballage qu'elles ne contiennent pas de sulfites. Les soupes en sachets sont également plus salées.

L'idéal est de choisir les soupes au **rayon frais ou même surgelé**.



Parmi tous les modes de préparation des pommes de terre surgelées, lequel est le moins gras ?

La teneur en matière grasse des préparations surgelées de pommes de terre varie d'un produit et d'une marque à l'autre. Il faut donc **chercher le taux de lipides** sur l'étiquette et comparer !

À noter : parmi toutes les pommes de terre surgelées, **ce sont les pommes dauphines les plus grasses**, leur composition comprenant œufs et huile.

Préférez les pommes de terre fraîches et cuisez-les avec la peau pour limiter l'évacuation des minéraux dans l'eau.

L'objectif 5 fruits et légumes par jour est-il rempli avec une poêlée de légumes ?

Oui, à condition de varier, et de ne pas manger tous les jours du surgelé, car elles contiennent souvent trop de sel.

N'ajoutez donc pas de sel dans ces préparations et privilégiez celles qui indiquent une teneur inférieure à 1g de sel pour 100g, (soit moins de 400mg de sodium).

Idéalement, notre apport de sel doit se situer entre 2 et 5g par jour (soit entre 800mg et 2g de sodium).

Certaines contiennent également du dextrose de blé, autrement dit, du sucre. Attention donc, vérifiez bien les étiquettes !

Toutefois, elles permettent de couvrir les objectifs de 5 fruits et légumes par jour si l'on consomme :

- 1 portion de 200 à 250g (1/2 assiette)
- 1 crudité à l'un des repas (pour bénéficier ainsi de vitamine C)
- 2 à 3 fruits (frais et de saison) dans la journée

FRUITS

1 portion qu'est-ce que c'est ?

	1 portion =		1 portion =
Abricot	2 gros abricots	Mirabelle	6 mirabelles
Ananas	3 tranches	Mûre	2 poignées de 30g (soit 60g)
Avocat	1/2 avocat	Myrtille	2 poignées de 30g (soit 60g)
Cassis	2 poignées de 30g (soit 60g)	Nectarine	1 nectarine
Cerise	10 à 15 cerises	Pamplemousse	1/2 pamplemousse
Figue violette	3 figues	Pastèque	1 tranche de 5cm (avec peau = 500g)
Fraise	7 fraises moyennes	Pêche	1 pêche
Framboise	2 poignées de 40g (soit 80g)	Poire	1 poire
Groseille	2 poignées de 30g (soit 60g)	Pomme	1 pomme
Groseille à maquereaux	2 poignées de 40g (soit 80g)	Quetsche	3 (environ 80g)
Kiwi	2 kiwis	Reine-Claude	3 (environ 80g)
Mangue	1/2 mangue	Tomate	1 tomate moyenne
Melon	1/2 melon (environ 175g avec la peau)		

1 portion =

1 portion =

Artichaut	2 coeurs d'artichauts OU 1 artichaut entier	Courgette	1/2 courgette = 120g
Asperge	6 asperges en conserve (~ 80g)	Épinard	en conserve = 125g égouttés
Aubergine	150g cru	Fenouil	1/2 fenouil = 125g
Betterave	cuite-sous vide = 1/2 betterave (~ 140g)	Haricot vert	125g cru
Blette	150g cru	Laitue	1 bol = 80g
Brocolis	100g cru	Navet nouveau	150g
Carotte nouvelle	1 grosse carotte = 140g épluchée	Oignon nouveau	3 oignons nouveaux = 100g
Céleri branche	125g cru	Petit pois	en conserve = 100g égouttés
Champignon de Paris	une dizaine de champignons crus (230g)	Poireau nouveau	1 blanc de poireau = 150g cru
Chou-fleur	150g cru	Pois gourmand	100g épluché
Chou nouveau	1/4 d'un petit chou = 125g cru	Poivron	1 poivron cru = 150g
Concombre	1/3 de concombre = 10cm = 90g épluché		

Est-ce que les barquettes de crudités (à consommer à l'apéritif) gardent toutes leurs vitamines ?

La durée de conservation n'étant pas très longue, les pertes vitaminiques sont limitées, elles sont donc une **bonne idée à l'apéritif**.

Mais attention aux sauces qui les accompagnent, qui contiennent épaississants, gélifiants et conservateurs, préférez une sauce maison.



Quel est l'intérêt des légumes secs ?

Les lentilles, lingots, pois chiches, etc., comptent parmi les féculents, au même titre que les pâtes, le riz, les pommes de terre et le pain... Ils contiennent de l'amidon, mais sont néanmoins très **bons pour la santé**, avec :

- un index glycémique bas
- une bonne teneur en fibres solubles, lesquelles contribuent au fonctionnement du transit intestinal, font baisser le LDL-cholestérol (le mauvais) et favorisent la satiété entre deux repas.

L'idéal : associer légumes secs et légumes frais dans l'assiette.

Y a-t-il un riz à privilégier ?

Pire que tout : les riz précuits (10 min de cuisson au lieu de 20) présentant un index glycémique plus élevé, ce qui rassasie moins. Ils perdent aussi une partie de leurs fibres.

Choisissez le riz basmati ou complet, tous deux moins raffinés que le riz blanc classique.



VIANDES

Quel steak haché choisir ?

Optez pour du « pur bœuf », et contenant de 5 à 15% de matières grasses.

Le taux de collagène sur l'étiquette indique le pourcentage de tout ce qui n'est pas du muscle (gras, tendons, etc).

L'origine de la viande, la race du bœuf, garantit aussi la qualité.

On trouve en rayon des « préparations de viande hachée » qui contiennent au moins 50% de viande hachée plus des ingrédients d'origine végétale. Ce qui revient (parfois) à payer le soja au prix du bœuf...



Y a-t-il une saucisse à sauver ?

Selon une étude de la CLCV (Association nationale de défense des consommateurs et usagers) sur 17 marques de saucisses de Strasbourg :

- La teneur en viande de porc varie de 34 à 80%, avec pour certaines seulement de la viande, d'autres également du gras.
- Toutes contiennent des additifs, dont pour beaucoup des phosphates (E450, E451, E452) pour augmenter la teneur en eau et colorants (mais tous naturels).
- Pour améliorer la texture et la tenue, certains contiennent des ingrédients d'origine végétale et produits laitiers.

Lisez bien l'étiquette : le produit final doit contenir moins de 30% de matières grasses et pas plus de 1% de sucre.

Faut-il arrêter de consommer de la charcuterie ?

C'est préférable. Mais si vous craquez (**une fois par mois**), choisissez une charcuterie sans sulfites, et sans ajout de sel.

Sachez que les rillettes sont les plus grasses avec en moyenne 41% de lipides contre 35% pour le saucisson sec (qui peut varier de 30% à 45%) et 33% pour le pâté de foie.



PLATS PRÉPARÉS

Lisez bien les étiquettes, car d'une marque à l'autre, les quantités de viande ou de poisson varient du simple au double.

Attention également car certains emballages contiennent encore du bisphénol A.

Les nutritionnistes conseillent de n'en faire qu'un repas occasionnel...

À petites doses donc !



Comment choisir un bon jambon ?

Il existe trois mentions de qualité par niveau croissant : « standard », « choix » et « supérieur ». Mieux encore le **label Rouge** ou le **bio**, qui contiennent plus d'ingrédients nobles et moins d'additifs, pas de polyphosphates ni de gélifiants.



Et repérez le **logo bleu-blanc-coeur** pour une bonne teneur en oméga-3 ! (voir encart p.8).

Néanmoins, ils contiennent presque tous du dextrose, des arômes et des nitrites : ces derniers donnent la couleur rose du jambon (naturellement grise quand il est salé) et préviennent le développement de la bactérie Clostridium botulinum.

Préférez le jambon à la coupe, et ne tiquez pas s'il n'est pas bien rose... il n'en est que plus naturel !

POISSONS

Frais ou surgelé, y a-t-il une différence sur le plan nutritionnel ?

La surgélation ne modifie pas la teneur en protéines, et peu ou pas celle en vitamines. En revanche, elle entraîne une perte en Oméga-3 : 50% au bout de 6 mois. Or, un des grands « atouts santé » du poisson se retrouve justement dans son fort apport en **Oméga-3**.

CONSOMMEZ DES OMÉGA-3 !

Ces acides gras dit « essentiels » car exclusivement apportés par l'alimentation (le corps humain ne peut les fabriquer) et **bénéfiques à bien des niveaux** sont anti-inflammatoires (contrairement aux oméga-6 pro-inflammatoires) et permettent entre autre d'améliorer la communication entre les cellules de notre organisme. Ils conditionnent donc le bon fonctionnement de notre cœur, cerveau et autres organes vitaux.

On les retrouve principalement dans l'huile de lin et de colza, le poisson ou les compléments alimentaires Oméga-3 $\Omega 3$ well&well. N'hésitez pas à lire notre article plus complet sur : <https://wellandwell-leblog.fr/les-omega-3-nos-amis-sante/> et à repérer le logo bleu-blanc-coeur sur les produits en supermarché, gage de qualité et d'une bonne teneur en Oméga-3.



Le poisson en conserve garde-t-il ses propriétés ?

Ce sont souvent des petits poissons à très haute valeur nutritionnelle. La conserve préserve les propriétés des Oméga-3, mais diminue les vitamines et minéraux. **Choisissez des conserves au naturel, à l'huile d'olive ou de colza** (à consommer car les Oméga-3 ont migré dans l'huile).

Quel poisson faut-il privilégier ?

Les petits poissons, qui se situent en début de chaîne alimentaire et contiennent à priori peu de métaux lourds, notamment de mercure.

Consommez donc des sardines avec l'arête (pour sa teneur en calcium) de préférence millésimées, maquereaux et autres harengs, plutôt à l'huile d'olive.

Deux boîtes de sardines par personne et par semaine garantissent nos apports en Oméga-3 (voir p.8).

Évitez au maximum les gros poissons prédateurs

(espadon, requin, siki, lamproie, flétan, broche, thon) qui mangent les petits, et ont tendance à être davantage contaminés par les dioxines (risque d'atteinte neurologie), les PCB (impact sur la reproduction) et le cadmium (risque de dysfonctionnement rénal).

C'est aussi le cas des organismes bioaccumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe ou silure). Quant aux mollusques et crustacés, l'étrille, le crabe et l'araignée de mer sont les plus contaminés alors que la crevette et la coque sont relativement épargnées.

Et ne vous privez pas de colin ou de cabillaud, espèces les moins contaminées.

Qu'y a-t-il dans les poissons panés ?

Les poissons panés contiennent des ajouts de farine et d'huile et sont frits. L'huile de friture n'est pas une source d'Oméga-3 et n'a donc **pas d'atout santé**. Il faut aussi vérifier le pourcentage de poisson dans les recettes, qui peut aller de 28% à 85% selon les marques.



Faut-il acheter du poisson sauvage ou du poisson d'élevage ?

Le poisson sauvage présente l'avantage d'être « naturel » mais il n'échappe pas, dans certaines zones, aux polluants (mercure, PCB) présents dans les cours d'eau et sur les côtes.

Grâce à sa nourriture, le poisson d'élevage contient plus d'Oméga-3, mais également plus d'Oméga-6. Or, on estime que notre alimentation est trop riche en oméga-6, qui peuvent diminuer l'efficacité des premiers.

Toutes les espèces de poisson ne s'élevant pas, je vous conseille d'alterner poissons sauvages et d'élevage.

GÂTEAUX ET CÉRÉALES

La baguette achetée en grande surface est-elle différente de celle du boulanger ?

Qu'il soit produit en supermarché ou chez le boulanger, **la qualité d'un pain dépend de sa farine, de la vitesse de pétrissage, du respect ou non de la double fermentation, de la quantité de sel ajoutée et du temps de cuisson.**

La réglementation distingue le « pain courant » et le « pain de tradition française ».

- Dans ce dernier « tradition », aucune surgélation n'est autorisée et il doit être composé d'eau, farine, sel et levure (seuls quelques adjuvants sont permis).

- Dans le pain courant, il peut y avoir jusqu'à 14 additifs lui permettant de supporter la mécanisation et la pâte peut être surgelée.

Ces différences ont un impact sur les qualités organoleptiques : elles sont meilleures dans le « tradition » qui laisse plus de temps à la fermentation, où se développent les arômes. Les deux types de pains peuvent être fabriqués par un artisan boulanger. C'est le pain courant que l'on retrouve le plus souvent en grande surface.

Le pain complet est-il meilleur ?

Dans la farine complète ou semi-complète, la partie extérieure des grains de blé est mieux préservée, ce qui permet un plus grand apport de **fibres**, de **minéraux** (magnésium) et de **vitamines** (B9) qu'avec de la farine blanche.

La quantité de pesticides dans l'enveloppe des graines n'est pas significative (si le délai entre la dernière administration de pesticides et la récolte est respectée).

Selon certaines études, les personnes consommant du pain complet ont un risque atténué de cancer (colorectal principalement) et de maladie cardio-vasculaire.





Est-ce mieux quand c'est « pur beurre » ?

La mention « pur beurre » est un gage de qualité du produit, plus cher à l'achat mais préférable aux graisses partiellement hydrogénées.

Trop sucrées les céréales pour enfants ?

Avec 33 à 50% de sucre, elles sont devenues des produits plaisir, **à ne pas consommer tous les jours.**

Il faut préférer des céréales plus simples, à base de pétales de maïs, de flocons d'avoine, de muesli ou de blé complet. Les céréales extrudées (en forme de billes, d'anneaux...) ne présentent aucun intérêt nutritionnel.

Leur index glycémique est beaucoup trop élevé et elles favorisent les caries.

Que faut-il éviter dans la composition des biscuits ?

Il est expressément recommandé d'éviter la présence d'**huile de palme** et surtout de **matières grasses hydrogénées** : une catastrophe pour la

santé cardio-vasculaire.

Mettez également de côté les biscuits **trop sucrés** (> 50g de sucre aux 100g) et **trop gras** (>10g de lipides aux 100g).

Biscottes, pains suédois ou pain grillé, que retenir ?

Ils n'ont **pas d'intérêt nutritionnel** particulier par rapport à la majorité des pains artisanaux et leur valeur calorique aux 100g se révèle la plupart du temps plus élevée que celle du pain.

De plus, ils sont additionnés de quantités plus ou moins importantes de sucre (de 1,7g à 11g pour 100g) et de graisse, quasiment absents du pain.

Les fabricants font désormais des efforts pour maîtriser la quantité d'acides gras trans (à éviter) qui ne devraient pas dépasser 6% des graisses. Mais beaucoup les remplacent par des acides gras saturés (coco, palme, graisses animales...) ce qui n'est pas non plus une bonne solution.

Enfin, leur **index glycémique serait trop élevé** avec, à la clé, une sensation de faim qui réapparaît trop rapidement et **divers risques de santé à long terme.**



FOCUS

Tout comme pour le pain, les céréales, les pâtes, la farine et le sucre doivent être choisis si possible **complets ou semi-complets !**

AU RAYON FRAIS

Yaourt ou dessert lacté ?

L'appellation « yaourt » est réservée aux laitages fermentés à l'aide de deux espèces précises de bactéries (*Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*). Les spécialités au bifidus ne sont donc pas des yaourts au sens réglementaire.



Les desserts lactés, (crèmes desserts, flans), sont beaucoup plus gras et sucrés que les yaourts, qu'il vaut donc mieux préférer.

Que penser des yaourts 0% et fromages frais ?

Les yaourts 0% sont obtenus à partir de lait écrémé et ne contiennent donc pas de matières grasses mais des gélifiants ou bien des épaississants. **La différence avec les yaourts natures est donc minime**, car ceux-ci sont déjà très peu gras.

Contrairement aux yaourts, les fromages frais (fromages blancs et petits suisses) sont égouttés. De ce fait, ils sont **plus riches en « matière sèche »**, c'est-à-dire en protéines et en matières grasses que les yaourts. En revanche, ils sont **moins sucrés**.

Que contiennent les fromages fondus ?

Le fromage n'y est la plupart du temps qu'un ingrédient parmi d'autres... Les fabricants font d'abord fondre des fromages sous l'action de la chaleur, mais également de sels de fonte, et de phosphates qui changent sa texture. Selon les recettes, ils ajoutent ensuite du lait, de l'eau, des protéines de lait, du beurre, de la crème...

Le produit final est donc assez éloigné d'un fromage traditionnel.

Ces produits ont des teneurs en matières grasses comprises entre 20% et 30%.



Faut-il consommer des oeufs ?

Les oeufs sont source de nutriments (zinc, sélénium et vitamines), de protéines et de graisse seulement dans le jaune. Pour profiter des bénéfiques des graisses des oeufs, il faut les choisir **riches en oméga-3** donc provenant de poules ayant consommé des graines de lin (voir p.8).

Consommez donc des oeufs bleu-blanc-coeur.



HUILES ET MARGARINES

Quelles huiles préférer ?

L'huile d'olive, bien sûr, mais également les huiles de colza, de lin ou de chanvre, riches en Oméga-3 (voir p.8).

L'huile de tournesol, très - trop - riche en Oméga-6, est à consommer avec modération.

Bien regarder la composition des sauces et plats préparés qui privilégient souvent cette dernière (moins coûteuse).

Peut-on remplacer le beurre par la margarine ?

Je conseille de choisir de préférence des beurres AOP comme le beurre de Baratte.

Mais pour l'un comme pour l'autre, attention à ne pas les faire brûler à la cuisson au point de dégager de la fumée.

Les margarines enrichies en Oméga-3 ou anticholestérol offrent-elles un vrai bénéfice santé ?

L'essentiel du cholestérol présent dans le sang est produit par notre organisme, celui issu de l'alimentation étant minoritaire.

Les produits « anticholestérol » (dits « alicaments ») contiennent des phytostérols (extraits de végétaux) qui permettent de limiter l'absorption du cholestérol alimentaire au niveau de l'intestin à hauteur de 10% seulement.

Par ailleurs, le lien direct entre la consommation de ces produits et une diminution du risque cardiovasculaire reste à prouver et les effets à long terme d'apports élevés de phytostérols sont encore mal connus.

De plus, ce type de margarine peut réduire l'absorption des provitamines (substances pouvant être converties par les corps en vitamines).

Elles ne doivent pas être consommées par les enfants ou les femmes enceintes, aux besoins vitaminiques plus élevés.



ET AUSSI...

Confitures, gelées, marmelades : faut-il faire attention aux sucres ?

Les teneurs sont fixées par décret : 55% de sucre ajouté (contre 60% jusqu'en 2008) et pas moins de 35% de fruits, (45% pour les confitures « extras »).

La CLCV* a comparé 20 échantillons de confitures, gelées et marmelades : pas de différence sensibles côté calories et sucre.

Un avertissement : surveillez l'usage du sirop de glucose-fructose.

Cet ingrédient extrait de l'amidon des céréales est moins cher que les sucres, mais peut déséquilibrer le taux des lipides sanguins.

L'ingestion de quantités importantes de fructose favoriserait une augmentation de triglycérides sanguins (or, un taux de triglycérides élevé est un facteur de risque cardiovasculaire).

Glace ou sorbet, comment choisir ?

Dans les crèmes glacées, les matières grasses sont exclusivement d'origine laitière : lait ou crème fraîche. Les glaces ou les desserts glacés contiennent souvent des huiles végétales, plus économiques que la crème fraîche pour le fabricant (mais nettement moins savoureuses).

Les sorbets doivent contenir au moins 25% de fruits. Entendez par fruit toute partie consommable de fruits ou bien leur équivalent en jus, extraits, produits concentrés. Les 75% restants sont constitués d'eau et de sirop à base de sucre et d'arômes artificiels.

Les sorbets contiennent la plupart du temps moins de matières grasses mais plus de sucre.



*Association nationale de défense des consommateurs et d'usagers en France



Tous les miels se valent-ils ?

Le miel ne doit contenir que... du miel !

Pourtant dans les rayons, il cohabite avec des miels coupés au sucre et des produits qui ne sont que sirop de sucre. Vérifiez également la provenance en vous méfiant des « mélanges de miels originaires de l'UE », voire « de l'UE et hors de l'UE ».

Faut-il contourner le rayon biscuits apéritif ?

La plupart sont des sources importantes de graisse et de sel. Le summum est atteint avec les mini-choux fourrés salés : plus de 50% de lipides dans la plupart des références.

Les nutritionnistes recommandent légumes frais, olives et surtout des noix en tout genre et des amandes, non grillées et non salées.

Ces oléagineux sont riches en nutriments essentiels (vitamines, fer, magnésium, sélénium) avec effets bénéfiques sur la santé (comme pour tout, à consommer avec modération).



Et n'oubliez pas les bons repères d'une bonne consommation :

Consommez :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour
- Des féculents à chaque repas (selon l'appétit)
- 3 produits laitiers par jour (voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans)
- De l'eau à volonté

Limitez votre consommation de :

- Sucre
- Matières grasses
- Sel

N'oubliez pas l'activité sportive :

- Au moins 30 minutes de marche rapide par jour (1 heure pour les enfants)
- Découvrez «**Mon livret de sportif**» well&well pour vous aider !

En espérant que ce livret vous aura apporté quelques astuces de bonne consommation, **n'oubliez pas d'adopter une alimentation variée et équilibrée**, avec des assiettes colorées, qui apportent en principe tous les nutriments nécessaires à notre organisme.



N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien qui vous aidera à compléter au mieux votre alimentation en cas de carences éventuelles, à l'aide de **compléments alimentaires** de qualité, notamment dans la gamme **well&well**.

Et retrouvez nos conseils et des recettes santé sur notre blog
www.wellandwell-leblog.fr

well&well
LES PHARMACIENS