

Publié le 2 Mars 2015

**A vos fourchettes**

## 10 aliments qu'on croit sains...à tort



**Smoothie, sushis, muesli ou fruits secs sont des aliments connus pour leur apport en fibres ou en vitamines. Mais cette tendance à mettre de la santé dans votre assiette n'est peut-être pas si saine que l'on pense.**

Muesli au petit-déjeuner, smoothie pour l'encas, fruits secs au goûter et sushis pour le dîner. Ne paniquez pas, vous êtes seulement atteint de "healthy food". Cette nouvelle tendance a pour principe de manger des aliments sains qui doivent procurer des vitamines, des fibres, des nutriments au corps, tout en écartant additifs, conservateurs ou colorants. A l'excès, cette bonne hygiène alimentaire peut virer à l'orthorexie, une obsession de l'ingestion de nourriture saine.

Dans notre société où les régimes, le sport et la recherche du bien-être ont fait leur retour, l'industrie agro-alimentaire ne s'y trompe pas. A coup de stratégie marketing, les produits considérés comme sains sont mis en avant dans nos rayons. Mais derrière l'emballage se cache parfois de belles déconvenues nutritionnelles. Voici 10 aliments réputés pour être sains, mais à consommer avec modération.

### 1 – Le pain de mie complet ou "multigrains"

Qu'il soit complet, "multigrains", au seigle, le pain de mie vendu en supermarché reste du pain de mie, composé de farine raffinée, dépourvue de toutes fibres. Et si les grains entiers sont sains pour la santé, car ils contiennent des fibres et de la vitamine B, ceux utilisés pour ces pains ne restent pas "entiers". Problème, les grains raffinés, bien qu'ayant une meilleure texture car débarrassés de leur noyau, sont moins bons pour notre santé. De plus, souvent ces pains contiennent des sucres ajoutés. [Jean-Michel Cohen](#), la star des nutritionnistes, auteur de *Osez la gourmandise*, aux éditions Prisma, tient à nuancer : "Cette teneur en sucre ajoutée est très faible, elle dépasse rarement les 2% et est généralement utilisée pour caraméliser le produit et lui donner la couleur dorée que vous lui connaissez", explique-t-il à Atlantico.

### 2 – Les smoothies vendus en bouteille

Présentés comme la nouvelle façon de consommer des fruits mais aussi des légumes, quand le smoothie est fait maison quoi de mieux qu'un bon mélange bien mixé. Recettes variées et colorées, cette boisson permet aussi de consommer des légumes parfois peu apprécié. Mais quand ceux-ci sont vendus en grande surface, la plupart du temps les producteurs rajoutent une bonne dose de... sucre. Résultat une bouteille de smoothie peut contenir jusqu'à 500 calories.

Pour Jean-Michel Cohen, "les smoothies conservables n'ont aucun intérêt ! Au bout de 24 heures, les fruits perdent leur teneur en vitamine. Aussi, les fabricants de smoothies n'ont d'autres choix que de rajouter des vitamines synthétiques dans leur produit pour qu'il ne soit pas qu'eau et sucre". Par ailleurs, rappelons que les smoothies sont extrêmement riches en fruits et plein de fibres et difficiles à digérer. Quant à leur acidité, elle n'est pas du goût de tous les estomacs...

### **3 – Le jambon de dinde**

Il est la star des régimes hyperprotéinés. Moins coûteux que du jambon classique, le jambon de dinde est riche en protéine maigre. Sauf que dans sa version industrielle, le résultat n'est pas le même. En 2014, selon les tests d'une ONG allemande, un produit présenté 100% filet ne présentait qu'en réalité que 84% de viande, pour le reste rajoutez de l'eau et beaucoup de sel.

"Cela est surtout vrai pour les jambons vendus en hard discount", nuance Jean-Michel Cohen. "Il y a quelques années, dans ce genre de magasins, les fabricants utilisait surtout de la mauvaise viande, comme de l'épaule par exemple, et rajoutaient du sirop de glucose et de l'eau afin de conserver le produit". Toutefois, n'ayez crainte, les bonnes marques fournissent du jambon de dinde de qualité, avec 99% de viande, ajoute-t-il.

### **4 – Le muesli**

Un bon bol de muesli, le repas idéal pour bien commencer la journée. Plein de céréales, nourrissant, à première vue, c'est une bonne idée. Toutefois, dans les sachets de muesli vendus tout prêt en magasin, la réalité est toute autre. Bourré de sucres, le muesli est hyper calorique avec des portions pouvant atteindre les 500 calories! Autre problème de taille : les doses consommées sont souvent bien supérieures par rapport aux doses recommandées. Qui sont-elles malheureusement bien trop limitées. "Le muesli est extrêmement riche en fruits secs et en oléagineux, c'est ce qui le rend si calorique. Mais encore une fois, tout est une question de dosage", rappelle Jean-Michel Cohen.

### **5 – Les boissons pour le sport**

Dans les rayons des supermarchés fleurissent ces boissons colorées spécialement adaptées pour les sportifs. Vous chaussez votre nouvelle paire de baskets et une gorgée de ce breuvage magique qui doit vous permettre de vous réhydrater et de restaurer votre stock de nutriments. Sauf que ces boissons sont bourrées de sucres et pour être plus attrayant, les industriels rajoutent des colorants. Certains de ces boissons vendues aux Etats-Unis ont même été interdites en France pour cette raison. "Les boissons énergétiques ne sont rien de plus que des grands cafés ultra sucrés", explique Jean-Michel Cohen. "Elles font le même effet et provoquent les mêmes addictions chez leurs consommateurs".

### **6 – Les yaourts allégés**

Quand une personne cherche à maigrir, elle se tourne naturellement vers des produits allégés, des produits 0% de matière grasse. Mais il n'y pas de miracle – malheureusement. Pour compenser la suppression des matières grasses, les industriels rajoutent du sucre. Mauvais point. Et même si le produit présent une "double 0" (0% de matière grasse, 0% de sucres ajoutés), restent les sucres complexes. Et autre gros problème de gourmand, en se disant que son yaourt est allégé, on a tendance à en prendre deux. Même si  $0 + 0 = 0$ , dans ce cas la théorie mathématique ne s'applique pas.

### **7 – Les cornichons**

La plupart du temps consommés en condiment, les cornichons sont en réalité un légume. Si la tendance est au vert, grignoter cette espèce cucurbitacée n'a rien d'anodin. Ils regorgent de sel et ceux vendus en bocal ou en boîte contiennent souvent des sucres ajoutés.

## 8 – L'huile d'olive

Le miracle méditerranéen. Réputée pour favoriser la longévité des hommes et des femmes du sud, l'huile d'olive n'est toutefois pas à consommer à toutes les sauces. Car même si elle contient des graisses mono-saturées, bonnes pour le cœur, cette huile est aussi très calorique avec au moins 100 calories par cuillère. Sa consommation doit donc être limitée à une, voire deux cuillères, par jour. "Malgré tout, elle fait partie des trois meilleures huiles, avec l'huile de colza et les huiles combinées", rappelle Jean-Michel Cohen.

## 9 – Les sushis au thon

Les sushis au thon sont l'un des meilleurs exemples d'une nourriture saine qui peut être dangereuse en cas de consommation à grande dose. Bien qu'il ne contienne peu de calories, le poisson utilisé dans les restaurants peut contenir plus de mercure que celui acheté en grande surface. Conséquence d'une trop grande consommation : vomissement, insomnie, chute des cheveux, hypertension...

"Le mercure est présent dans tous les poissons gras. Aussi, on le retrouve aussi dans le saumon, par exemple", déclare Jean-Michel Cohen qui recommande aux consommateurs de surtout bien vérifier la provenance de leur poisson. "Ceux pêchés dans les mers fermées, comme les Baltiques, sont plus riches en mercure. Il faut privilégier les poissons pêchés dans les océans ouverts, comme le Pacifique, où les eaux se renouvellent", explique-t-il.

## 10 – Houmous

Cette purée de pois-chiches est devenue l'incontournable des apéritifs. Il contient des protéines, des graisses saines et composé de légumes frais, l'houmous a tout pour être bon pour la santé. Mais, (il en faut un) il contient des glucides à haute dose. Tartiné sur du pain pita, vous vous faites un sandwich de glucides sur glucides. Deux cuillères par jour serait donc la dose largement suffisante pour votre corps. "Manger du houmous sur du pain revient à manger du pain avec de la purée", indique Jean-Michel Cohen qui suggère donc de consommer du houmous avec des galettes de riz ou de maïs, par exemple.