

La diététicienne répond à vos questions

La soupe est-elle un plat complet ? Si la soupe apporte de l'eau, des fibres, des vitamines, des minéraux et des glucides grâce aux légumes et aux pommes de terre qui la composent, ce n'est pas pour autant un plat complet. Pour l'enrichir, il est nécessaire de parsemer la soupe de petits dés de jambon ou d'œuf dur pour apporter des protéines, de quelques pincées de fromage râpé ou d'une crème de gruyère ou de quelques cuillerées de lait pour le calcium, et pourquoi pas de quelques pâtes (vermicelle) pour emmagasiner des "sucres complexes". Après cette soupe bien épaisse, un fruit terminera le repas. Pour ceux qui ont des soucis avec leur ligne, commencer le repas par une soupe, surtout si elle n'est pas mixée, peut diminuer la quantité de calories prise ensuite.

A quoi servent les fibres alimentaires ? Les fibres régularisent le transit intestinal et limitent les risques de constipation. Une alimentation riche en fibres contribuerait à réduire les risques d'apparition de certains cancers (côlon, rectum, œsophage), à diminuer les taux de cholestérol et aurait un rôle protecteur contre les maladies cardio-vasculaires. D'après les enquêtes alimentaires, la population française ne consomme pas assez de fibres. Pour augmenter les apports, mangez des légumes secs au moins une fois par semaine, au moins 400 g de légumes et fruits par jour, et si possible, du pain complet ou semi-complet et des céréales complètes.

Champagne ou vin rouge ? Une coupe de champagne (10 cl) apporte environ 10 g d'alcool, soit autant qu'un verre ballon de vin rouge. Choisir de faire un repas au champagne n'est ni plus ni moins risqué pour la santé qu'un repas au vin rouge, c'est uniquement une question de goût. Sur le plan de l'apport énergétique, 1 g d'alcool contient toujours 7 kcal, soit un peu moins que 1 g de graisse (9 kcal/g), mais un peu plus que les glucides et sucres (4 kcal/g).

■ **Nutrinfo hebdo**

De quoi est fait notre pain ?

Le Dr Jean-Marie Bourre a analysé la composition des pains consommés en France :

- Le pain est riche en glucides complexes, qui représentent plus de 90 % de ses glucides. D'où l'intérêt de la consommation de pain, conformément aux recommandations officielles qui demandent que l'on mange plus de glucides complexes et moins de glucides simples.

- Le pain contient un peu plus de 9 g de protéines végétales par 100 g (un peu moins pour le pain de seigle).

- Beaucoup de pains courants peuvent être dits "sans graisse" (moins de 0,5 g/100 g d'après la législation). D'autres sont pauvres en graisses (moins de 3 g/100 g), comme les pains au levain, biologique, de cam-

pagne, de seigle ou de son. Seul le pain aux céréales et graines apporte des quantités notables de lipides (3,9 g/100 g), du fait par exemple des graines de lin, par ailleurs sources d'oméga 3...

- Les pains sont sources de fibres et, pour certains même, riches en fibres. Une teneur tout à fait honorable comparée à celle des fruits et légumes : 15 % des fibres du pain sont des fibres solubles.

- Quelques pains sont sources de vitamines B3, B6 ou B9.

- Enfin, pour ce qui est des minéraux, les pains contiennent aussi du fer, du manganèse, du phosphore, du zinc, du potassium... Ils permettent de couvrir 10 % des apports jour-

naliers recommandés (AJR) en zinc. Certains pains peuvent couvrir jusqu'à 20 % des AJR en fer.

Le pain complet (qui est le seul à être source de magnésium) couvre 34 % des AJR en phosphore.

Au vu de cette composition nutritionnelle favorable, le Dr Bourre recommande une consommation quotidienne de l'ordre de trois quarts de baguette à une baguette pour un homme, et de deux tiers à trois quarts de baguette pour une femme. Les seniors, en particulier, sont invités à ne pas diminuer leur consommation de pain.

■ **Nutrinfo hebdo**

Boulangier lors du concours de meilleur jeune boulanger de France à la Faculté des métiers de l'Essonne en novembre dernier.
(©Faculté des métiers)

