

La diététicienne

répond à vos questions

Existe-t-il des modes de cuisson délétères pour la santé ?

La cuisson joue sans doute un rôle plus important qu'on ne le pensait dans l'apparition de certains cancers, indique le Dr Jean-Michel Lecerf, de l'Institut Pasteur de Lille. A la lumière des recherches menées sur le sujet, il précise toutefois que seule est en cause la cuisson excessive ou inappropriée des aliments. En particulier la cuisson à haute température et le contact avec la fumée et la flamme. Ces cuissons inadaptées peuvent être en partie à l'origine de certains cancers digestifs. Mais d'autres facteurs interviennent en même temps : la nature des aliments, la salaison, la température des aliments consommés ou encore la variété de l'alimentation... En pratique, le Pr Lecerf donne trois conseils : - diminuer les cuissons excessives et éviter les aliments trop grillés ou brûlés. La consommation de viandes et de poissons grillés à la flamme, fumés ou salés, devrait rester occasion-

nelle. Les grillades et barbecues doivent être réalisés dans de bonnes conditions, en évitant le contact des aliments avec les flammes.

- Varier les modes de cuisson en privilégiant les cuissons à la vapeur, à l'étouffée, en cocotte ou au court-bouillon.

Comment composer le goûter des enfants ?

Le goûter est particulièrement recommandé chez les enfants et les adolescents car il permet de mieux répartir les apports énergétiques au cours de la journée. Ce petit repas se compose idéalement d'un produit céréalier pour refaire le plein d'énergie ; d'un produit laitier pour assurer un apport suffisant en calcium, surtout chez les adolescents, ou d'un fruit pour les vitamines et les fibres ; d'une boisson pour hydrater. Les viennoiseries, barres céréalières et boissons sucrées doivent rester occasionnelles car elles sont très riches en énergie mais contiennent peu de vitamines et minéraux.