



LE JOURNAL DE LA VENDEE

Numéro spécial

Mieux se nourrir pour être en bonne santé

Tous les conseils de l'Institut de la Qualité de l'Aliment

Le numéro spécial que vous avez entre les mains vous est proposé par l'Institut de la Qualité de l'Aliment, créé par le Conseil Général, qui a ouvert ses portes au début de l'année au Laboratoire Départemental d'Analyses. Cette nouvelle corde à l'arc du laboratoire, véritable fer de lance du combat de la Vendée pour la protection de l'environnement et de la santé publique, vient donc depuis quelques mois renforcer encore davantage la notoriété et les compétences de ce dernier. Créé pour conseiller et soutenir les artisans et professionnels des métiers de bouche, ainsi que pour sen-

sibiliser les élèves vendéens en milieu scolaire, l'Institut de la Qualité de l'Aliment a surtout pour vocation d'informer largement et concrètement le grand public sur tout ce qui a trait à l'alimentation. Hygiène, sécurité alimentaire, repères de consommation, lutte contre le surpoids et l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les cancers, les conseils pour mieux choisir ses aliments sont autant de sujets traités dans ce supplément qui arrive à point nommé pour lancer la Semaine du Goût qui a lieu tout au long de la semaine, du 16 au 22 octobre.

Cette parution de huit pages, envoyée gratuitement à plus de 250 000 foyers vendéens, est à l'image du défi que notre institut s'attache à relever depuis sa création : aider tous les Vendéens, de façon pratique et pédagogique, à mieux consommer, en faisant de leur alimentation quotidienne la meilleure alliée de leur santé. Bonne lecture,

Philippe de Villiers
Président du Conseil Général de la Vendée



Les repères de consommation Tout est une question de dosage...

Hormis le lait maternel pour les bébés, il n'existe pas d'aliment «idéal» à proprement parler. Il faut manger «un peu de tout», et tout est une question de dosage. L'idée n'est pas de se tracasser en permanence pour savoir comment se nourrir sainement, mais simplement de garder en mémoire quelques repères simples...

Vous l'avez sans doute déjà mille fois entendu, il est recommandé de consommer chaque jour au moins 5 portions de fruits et légumes, qui restent les aliments les plus riches en vitamines, minéraux et fibres, et qui sont surtout très peu caloriques. Privilégiez bien sûr les produits frais de saison, mais comptez aussi sur les conserves et les surgelés, souvent bien pratiques.

Féculeux et produits laitiers : tous les jours

N'oubliez pas les féculents (pain, riz, semoule, blé, pâtes, pommes de terre, légumes secs) qui doivent être consommés à chaque repas pour leur pouvoir de satiété... Ils empêchent les grignotages à répétition et sont particulièrement riches en magnésium et vitamines B.

Quant aux produits laitiers (lait, yaourts, fromage, fromage blanc...), il est recommandé d'en consommer trois par jour, pour leur apport en calcium et en protéines animales. Il est toutefois conseillé de ne pas consommer de fromage plus de quatre fois par semaine.

Les viandes, œufs, poissons

Vous pouvez consommer de la viande, du poisson, des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance, mais toujours en quantité inférieure à celle de l'accompagnement. Consommez du poisson au moins deux fois par semaine. Pour un apport particulier en fer, privilégiez surtout le foie, la viande rouge ou le boudin noir.

Des matières grasses en quantité limitée

Quoi qu'on puisse en penser, les corps gras occupent une place essentielle dans une alimentation équilibrée mais il importe d'en surveiller la consommation. Ils doivent représenter tout au plus entre 30 et 35% de l'apport énergétique total.

On classe les matières grasses en 2 catégories : d'une part les matières grasses d'origine animale (beurre, crème, saindoux...) qui contiennent des acides gras saturés associés à une teneur plus ou moins importante de cholestérol. Ces acides gras jouent un rôle négatif dans le cadre des maladies cardiovasculaires en favorisant

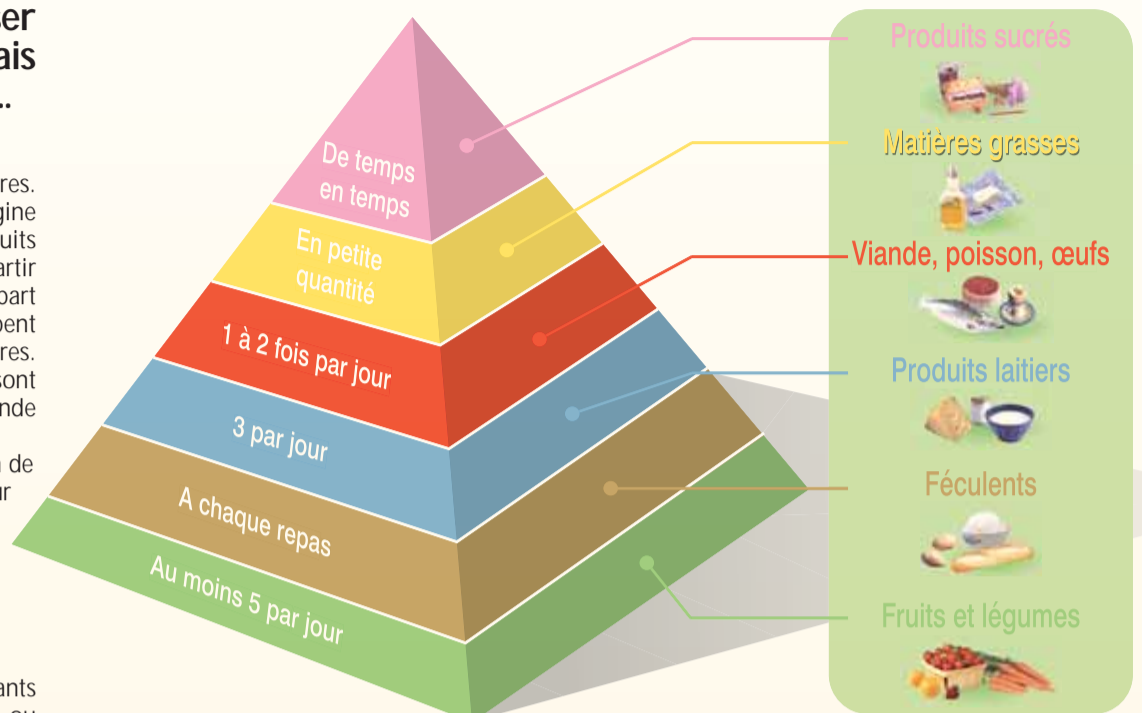
le dépôt de cholestérol dans les artères. D'autre part les matières grasses d'origine végétale (huiles, issues de graines, de fruits ou de germes, et margarines, obtenues à partir d'huile, mayonnaise). Elles sont pour la plupart riches en acides gras insaturés qui participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Attention, les huiles de palme et de coprah sont bien végétales mais contiennent une grande proportion d'acides gras saturés.

Pour cela, il faut limiter la consommation de matière grasse à 30 à 40 grammes par jour et privilégier les matières grasses végétales. Veillez à alterner beurre et huiles et à varier les huiles.

Attention aux produits sucrés !

A une époque où un tiers des enfants boivent des boissons sucrées au déjeuner ou au dîner, il est important de rappeler que la consommation de sucre et d'aliments sucrés (soda, confiserie, chocolat, gâteaux, desserts sucrés, glaces, crèmes dessert) doit rester seulement occasionnelle. Au quotidien, le dessert adapté reste le fruit frais, la compote, le yaourt, fromage blanc, ou riz au lait.

► Pyramide alimentaire



Beaucoup d'eau, pas trop de sel

Enfin, veillez à limiter votre consommation de sel, et à boire de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas (environ 1,5 litre par jour, soit

dix verres). C'est la seule boisson indispensable pour l'organisme. La consommation quotidienne de boissons alcoolisées ne devrait quant à elle pas dépasser 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et 3 pour les hommes.



Joël Sarlot, président de l'Institut de la Qualité de l'Aliment «Donner aux Vendéens des informations claires sur l'alimentation»



● Quels sont les objectifs de l'Institut de la Qualité de l'Aliment ?

Joël Sarlot : Ils sont multiples mais rassemblés autour d'une seule et même idée force : permettre à tous les Vendéens de disposer d'informations claires, objectives et rassurantes sur leur alimentation. Aujourd'hui, deux Français sur trois doutent de la qualité de ce qu'ils ont dans leur assiette. Le développement de l'obésité, la multiplication de certains cancers, la recrudescence des maladies cardio-vasculaires nous ont, entre autres, alertés et convaincus de la nécessité de créer cet institut.

● Quelles sont vos cibles ?

J.S. : Tout d'abord le grand public, que nous souhaitons informer par des conseils pratiques, dont ce numéro spécial est d'ailleurs un bon exemple. Notre but est essentiellement d'aider de façon concrète chaque foyer vendéen à trouver l'équilibre au quotidien dans son alimentation. Ensuite le public scolaire rassemblant enfants et adolescents. Une diététicienne visite les collèges vendéens et remet un kit de supports pédagogiques sur l'équilibre alimentaire aux établissements. Elle rencontre également les gestionnaires et cuisiniers des cantines scolaires qui le souhaitent pour les conseiller, entre autres, sur l'élaboration des menus. Nous allons par ailleurs mettre en place un agenda scolaire sur l'alimentation pour la rentrée 2007. Enfin, nous œuvrons aux côtés des artisans et des professionnels des métiers de bouche (restaurateurs, charcutiers, boulangers, bouchers...) pour leur apporter une assistance technique et les aider à améliorer la qualité de leurs produits et de leurs prestations. Un technicien de l'Institut peut d'ailleurs faire sur demande des professionnels un audit de leurs locaux, des processus de fabrication ou de l'hygiène.

Un petit-déjeuner équilibré La condition d'une bonne journée

On ne le dira jamais assez : le petit-déjeuner doit être le premier repas de la journée, pour les enfants comme pour les adultes.

Ne pas prendre de petit déjeuner c'est imposer à son organisme un jeûne de plus de 12 heures (du dîner de la veille au repas de midi) alors qu'il aura en plus dépensé de l'énergie au cours de la nuit pour respirer ou pour rêver... Prendre un vrai petit déjeuner permet d'éviter la fatigue en fin de matinée et favorise la concentration. C'est aussi un

moyen de limiter les grignotages qui font grossir. Sachez d'ailleurs qu'un petit-déjeuner équilibré rend parfaitement inutile la prise d'une collation dans la matinée. L'important est surtout de prendre ce repas essentiel en début de journée et de laisser au moins 2 heures entre le petit-déjeuner et le déjeuner.

► Que prendre au petit-déjeuner ?

- ☛ Une boisson pour réhydrater l'organisme : café, thé, infusion, lait, ou de l'eau tout simplement. Un quart de litre est nécessaire soit un bol ou 2 verres.
- ☛ Un produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc, en tant que source de calcium
- ☛ Un produit céréalier (apport d'énergie pour la matinée) : pain, biscotte, céréales peu sucrées. Les croissants, pains au chocolat et autres viennoiseries, du fait de leur richesse en matières grasses, sont à consommer occasionnellement. Attention, les céréales (notamment celles au chocolat, fourrées, ou au miel) sont souvent grasses et très sucrées !



Vous pouvez ajouter un fruit frais (riche en fibres), un jus de fruit pressé maison ou une compote.

Garder une activité physique régulière Bouger au maximum pour être en bonne santé

Nos enfants étant de plus en plus sédentaires et touchés par le surpoids, les pousser à pratiquer régulièrement une activité sportive doit devenir une priorité pour les parents. Car en plus des bienfaits pour la santé et le développement, un enfant qui fait régulièrement du sport intègre cette activité dans ses habitudes et a ainsi de bonnes chances de la conserver à l'âge adulte, voire toute sa vie. C'est aussi une excellente arme contre l'obésité et un puissant facteur de socialisation.



© Jean-Philippe Woodland / Eco-Emballages



Malheureusement, notre mode de vie a évolué et notre activité physique quotidienne s'est considérablement amenuisée au fil des années. À tel point qu'aujourd'hui, la lutte contre la sédentarité est devenue un objectif de santé. Rien de plus logique, donc, que d'inscrire ses enfants à un cours ou dans un club. Les activités sont ainsi réalisées en toute sécurité car les enfants sont bien encadrés. De plus, entourés par des professionnels, ils progressent rapidement, et enfin, ils se font des copains. Mais ça n'est évidemment pas la seule solution. Tout peut être une occasion de se dépenser : prendre les escaliers et non l'ascenseur, descendre du bus une station avant pour marcher un peu, sortir son vélo ou ses rollers dès que cela est possible, partir se balader en famille...

Par ailleurs, il est aujourd'hui avéré que les enfants qui regardent trop la télévision

sont souvent beaucoup plus sujets à l'obésité, puisqu'ils ont tendance à grignoter devant le petit écran. Pour lutter contre cela et aider les enfants à bouger et s'épanouir, une solution s'impose : pas de télé dans la chambre des enfants ! Les conclusions simultanées de trois études sont formelles : plus les enfants regardent la télé, moins ils réussissent à l'école. La télé dans la chambre diminue les scores intellectuels, tandis que le temps passé devant le petit écran pendant l'enfance serait prédictif du niveau

de diplômes futurs. De quoi réglementer l'accès télévisé à la maison... La nécessité de pratiquer une activité physique régulière n'est bien sûr pas réservée aux enfants. Il est recommandé d'atteindre au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour. Mais le ménage, la tonte de la pelouse ou le jardinage sont autant d'activités physiques si elles sont pratiquées suffisamment longtemps... Voici un petit tableau d'équivalences pour vous y retrouver.

INTENSITÉ	TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	DURÉE
Faible	Marche lente, laver les vitres ou la voiture, faire la poussière, entretien mécanique, pétanque, billard, bowling, frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (en dehors de la compétition), danse de salon.	45 minutes
Modérée	Marche rapide (d'un bon pas). Jardinage léger, ramassage de feuilles, port de charges de quelques kilos, « aérobic », danse (rock, disco...), vélo ou natation « plaisir », aquagym, ski alpin.	30 minutes
Elevée	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne, bêcher, déménager, Jogging, VTT, Natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis, squash.	20 minutes

Exemples d'activité quotidienne nécessaire (source PNNS)

5 portions de fruits et légumes par jour

Comment y arriver ?

Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour... Pour beaucoup, cela semble infaisable, et pourtant, c'est un jeu d'enfant. Pour y arriver ? Prenez-en à chaque repas !

Pour un adulte, une portion de fruit ou de légume signifie par exemple : une pomme ou une petite assiette de crudités ou une assiette de soupe.

Pour les jeunes enfants, il est toutefois nécessaire d'adapter les quantités : une demi-pomme ou deux cuillères à soupe de betterave rouge par exemple...

Consommez fruits et légumes à chaque repas

Exemple sur une journée :

Petit déjeuner :

un fruit (pamplemousse, un jus pressé main)

Déjeuner :

une crudité + 1 légume cuit

Goûter : un fruit

Dîner : une soupe

À l'apéritif pensez aux bâtonnets de légumes, aux morceaux de chou-fleur, tomates cerises, cubes de melon et cocktail de fruits sans alcool...

Et pour les déjeuners « sur le pouce », préférez les sandwiches aux crudités et prévoyez un fruit ou une compote en dessert.



Quelques équivalences qui font réfléchir

1 verre de soda = 6 morceaux de sucre

1 barre chocolatée = 4 sucres et une cuillère à soupe d'huile

1 portion de glace = 5 sucres + 1 cuillère à soupe d'huile

1 bonbon = 1 sucre

1 part de pizza = 2,5 cuillères à soupe d'huile

4 cookies = 3,5 sucres et 1,5 cuillère à soupe d'huile

Le pain

UNE SOURCE DE BIENFAITS

Le pain, les céréales et les féculents ont été longtemps accusés de favoriser la prise de poids. D'où l'augmentation des personnes qui s'en sont privées par peur de grossir. En 1900 les Français en consommaient 900 grammes par jour, contre 150 grammes aujourd'hui, ce qui est trop peu.

Riche en amidon, en minéraux (magnésium), en vitamines du groupe B et en fibres, le pain reste un aliment essentiel à notre santé, et pas si calorique que ça. C'est surtout ce qu'on met dessus qui risque de peser sur la balance.

Pour profiter de tous les bienfaits du pain, privilégiez le pain complet ou bis, et adaptez votre consommation en fonction des autres féculents ou produits céréaliers que vous aurez déjà avalés dans la journée.

Et ne vous affolez pas de voir un adolescent manger une baguette de pain par jour ou plus, ça n'est pas du tout excessif pour son âge.



Panier d'automne A vous les bonnes saveurs de saison !

En cuisine, les saisons doivent être votre première inspiration. Veillez toujours à garder ce «*bon sens paysan*» qui vous incite à consommer les fruits et légumes du moment, qui seront par ailleurs, les plus savoureux et les moins chers.

L'olive

Voilà un fruit qui apporte au corps des acides gras mono-insaturés, qui diminue le mauvais cholestérol et qui maintient, voire augmente le bon cholestérol.



Alors, à vous les apéros agrémentés d'olives, les tajines aux citrons et aux olives, les cakes au jambon et aux olives... Savez-vous que l'olive verte et l'olive noire sont en fait originaires du même arbre ? L'olive verte est simplement récoltée avant qu'elle ne devienne mûre, donc noire...

L'endive

On la connaît aussi sous le nom de chicon, de chicorée de Bruxelles ou de chicorée belge. La légère amertume que l'on trouve à la base de l'endive stimule la digestion.

Conservez-la à l'abri de la lumière pour l'empêcher de verdir et débarrassez-la de ses premières feuilles avant de la cuisiner : crue, émincée avec des pommes et du roquefort ou avec du vinaigre de framboise et des noix, en tartinant ses feuilles de fromage blanc au curry, ou encore braisée avec un peu de gruyère...



La pomme

On dit «*qu'une pomme chaque matin éloigne le médecin*».

Peut-être parce que les fibres qu'elle apporte au corps diminuent le LDL cholestérol (mauvais cholestérol), ce bien sûr dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Des pommes, il y en a pour tous les goûts, les amateurs de sucré apprécieront la Golden, la Calville et la Gala... Et les adeptes de l'acidité se régaleront avec la Granny-smith, la Breburn, la Reinette du Mans... Cuisinez-les à la mode de nos pays voisins avec l'apple pie anglais, le strudel autrichien, la tarte liégeoise belge aux pommes...



Le potiron

Chaque automne, ce vieux légume est remis au goût du jour. Sa couleur orangée est un bon indice pour savoir que le potiron (ou la citrouille) apporte du bêta-carotène que notre corps sait transformer en vitamine A, indispensable à la vision et à la protection de la peau. Un bol de soupe suffit à donner à notre corps le bêta-carotène dont il a besoin !

Il y a d'autres façons de l'accommoder : en gratin, en purée, en cake, en tarte (c'est le dessert traditionnel de thanks giving aux Etats-Unis)...



Poissons d'automne : les conseils d'un professionnel

Comme le recommande l'IQA, il faut consommer du poisson au moins deux fois par semaine. «*Plus maigres que la viande, les vertébrés aquatiques et autres crustacés sont riches en protéines, minéraux, phosphore et oligo-éléments, indispensables dans notre alimentation. D'une façon générale, le poisson est plus léger que la viande, il faut alors en consommer régulièrement*», ajoute Jacky Moinet, poissonnier à La Roche-sur-Yon. L'automne est arrivé, c'est donc l'occasion de consommer sans modération les poissons de saison. Le bar, que vous pouvez préparer au four, grillé ou poêlé, l'églefin, le rouget-barbet présent jusqu'en décembre que vous pouvez cuisiner mariné, grillé ou à la va-

peur, ainsi que le thon blanc exquis au four, notamment avec du citron. La sole et la lotte (ou baudroie) sont des poissons qui se dégustent toute l'année.



Les mollusques, et plus précisément les céphalopodes, c'est-à-dire calmars ou encornets, seiches, poulpes, pourront égayer vos repas d'octobre à décembre. Autre catégorie de mollusques, les lamellibranches, comme les coquilles Saint Jacques sont à leur apogée en automne. Entre octobre et mai, vous pourrez déguster les coquilles les plus fraîches, période durant laquelle leur pêche est autorisée. Riches en minéraux, oligo-éléments et en vitamines B, elles se dégustent marinées, poêlées ou en papillotes. Choisissez les coquilles bien fermées, lourdes et gardez-les au frais au maximum 24h. Enfin, parmi les crustacés, la grande gagnante reste la crevette rose de Vendée, le produit local le plus attendu tant il est savoureux.

Les plats préférés des français La blanquette de veau est en tête !

Un sondage TNS SOFRES réalisé en début d'année 2006 montre que le plat préféré des Français est la blanquette de veau.

Ce plat typiquement français est suivi par un plat plus exotique : le couscous.

Le plat typiquement belge des moules frites est quant à lui cité en troisième position.

La côte de bœuf, le bœuf bourguignon et le gigot d'agneau arrivent respectivement aux 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} places.

Toujours selon cette enquête nationale récente sur les Français et l'alimentation, 65% des Français estiment qu'un repas doit être avant tout convivial.

Les Français apparaissent très attentifs à leur alimentation, et plus particulièrement au prix des aliments, leur aspect, leur provenance, leur composition, les labels et certificats, le mode de fabrication des aliments, et, dans une dimension moindre mais toujours majoritaire, les marques des produits alimentaires, l'emballage des aliments, et leur apport énergétique.



♥♥♥♥ FILLES ET GARÇONS ♥♥♥♥ Des goûts différents

C'est entre 5 et 7 ans que les enfants, garçons comme filles, manifestent le plus leur dégoût pour les légumes.

Mais vers l'adolescence, les goûts des filles et des garçons commencent à se différencier.

Les filles se détournent de la viande rouge et du beurre et sont plus attirées par les légumes et les produits laitiers.

Les garçons préfèrent les viandes rouges, la charcuterie, les pâtes, le riz, les entremets, le fromage et les laitages, les gâteaux et les boissons sucrées.

Semaine du goût

Rendez-vous du 16 au 22 octobre

Créée en 1990 par Jean-Luc Petitrenaud, la Semaine du goût vise à développer l'éducation et l'apprentissage du consommateur, et notamment des enfants, et s'attache à proposer goûts et saveurs sous toutes les formes au plus grand nombre de consommateurs. Elle se fixe également pour objectif d'offrir une information transparente et pédagogique au grand public sur l'origine des aliments concernés, leurs modes de production et leur qualité et promeut, au travers de nombreuses initiatives, des comportements alimentaires s'inscrivant dans le cadre d'un mode de vie équilibré.

Cette année, la Semaine du goût a lieu du 16 au 22 octobre. Elle est pour tous l'occasion de participer à différentes leçons de goût dans les écoles (chaque année un grand nombre de chefs et d'artisans des métiers de bouche vont à la rencontre des classes dans toutes les académies) ou à des marchés éphémères, journées portes ouvertes, animations commerciales, fêtes et rallies du goût, colloques, débats, visites...

Ça se passe en Vendée

En Vendée, grâce à la mobilisation de l'AIP-PV (Association Interconsulaire pour la Promotion des Produits Vendéens), plus de 150 pro-

fessionnels interviennent en ce moment dans les classes et ouvrent les portes de leurs établissements afin de valoriser leurs métiers, notre patrimoine culinaire et favoriser les échanges entre les mondes professionnels et scolaires.



Bébés, enfants Comment leur transmettre le plaisir du goût ?

Les pédiatres sont formels, pour éduquer le goût des enfants, il faut leur donner à toucher, à voir et à sentir.

Impliquez-les dans les courses, le choix des légumes, la culture de votre potager, la cuisine...

En cuisine, faites-vous aider par vos enfants...

Pour éplucher, laver, émincer les légumes ou les fruits, c'est l'occasion de parler avec eux du goût des aliments, de leur texture, des différentes variétés... La cuisine «*maison*», même très simple, est très valorisante pour l'enfant, du gâteau au yaourt à la salade de tomates.

Imaginez un repas d'une seule couleur (rouge, jaune, vert, ...); vous créez chez eux un véritable effet de surprise !

Les goûts des enfants évoluent sans cesse

Leur goût évolue et change sans cesse ; ce qu'ils n'aiment pas aujourd'hui,



ils l'aimeront peut être demain.

Faites-leur goûter un nouvel aliment à la fois, s'ils n'aiment pas, laissez passer quelques jours et proposez-leur à nouveau. Si c'est encore un échec, présentez-leur sous une autre forme, en mélange avec un aliment apprécié. Sachez

aussi que les parents jouent un rôle important par l'exemple. En nous voyant manger avec plaisir de tout, ils veulent nous imiter et goûtent les plats sans rechigner. Leur attirance pour les légumes augmente avec

l'âge, c'est notamment le cas pour les betteraves, les carottes, les concombres, les tomates, les choux-fleurs, les épinards, les navets, les poireaux et les petits pois.

Proposés de manière répétée pendant toute l'enfance, ils seront de mieux en mieux acceptés au fil du temps.

Beurre, huile,
crème fraîche,
margarine

Comment choisir sa matière grasse ?

Quand on parle de graisses, il est utile de préciser la différence entre les graisses ajoutées, dites visibles, et les graisses cachées. Les graisses visibles sont celles que l'on utilise pour la cuisson ou l'assaisonnement (huile, beurre, crèmes,

margarine etc). Les graisses cachées sont présentes à la fois dans les aliments salés ou sucrés ; pâtisseries, chocolat, crème glacée, biscuits apéritif, charcuterie, sauces, fromages, certaines viandes... Par exemple, le taux de lipides (de graisse) d'une barre

chocolatée peut parfois dépasser 30%, et ça ne se voit pas forcément... Pour varier, sachez que 10 grammes de beurre correspondent à 1 cuillère à soupe d'huile ou à 1 noix de margarine ou à 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

▲ **Dernier conseil : veillez à alterner beurre et huiles et surtout à varier les huiles. Car si elles sont toutes aussi grasses les unes que les autres, leurs acides gras sont différents et apportent tous des qualités nutritionnelles bien particulières.**

Sorte d'huile	Famille d'acides gras la plus représentée	Conséquences
Olive/arachide/colza	Acide gras mono insaturé (55 %)	Effet hypocholestérolémiant
Colza/ noix/soja/ germe de blé	Riche en oméga 3	Réduction du risque cardio-vasculaire notamment chez les personnes déjà sujettes à ces maladies
Tournesol/ pépins de raisin/ soja	Riche en oméga 6	Hypocholestérolémiant et hypotriglycéridémiant
Palme/coprah	Riche en acide gras saturés	Rôle négatif dans les maladies cardio-vasculaires

Les viandes plus ou moins grasses Quels morceaux choisir ?

Les repères de consommation du Plan National Nutrition Santé recommandent de consommer plutôt les morceaux de viande dits «maigres». Quels sont-ils ?



TYPE DE VIANDE	Morceaux peu gras <i>Moins de 10g de graisses pour 100 g de viande</i>	Morceaux plus gras <i>Plus de 10 g de graisses pour 100 g de viande</i>
	AGNEAU	Cœur, foie, rognons
BŒUF	Bifteck, faux filet, rosbif, steak haché 5%	Langue de bœuf, Entrecôte, bourguignon, pot au feu, steak haché 15 % MG
CHARCUTERIE	Jambon cuit, bacon	Andouille, boudin, pâté, saucisson
CHEVAL	Tous morceaux	
GIBIER	Chevreuil, sanglier	
LAPIN	Tous morceaux	
PORC	Filet	Côtelette, rôti, travers, échine
VEAU	Côte, escalope, filet	Rôti
VOLAILLES	Dinde poulet (sans la peau), pintade, caille	Canard, faisan, oie, pigeon, poule

Le chocolat : Noir, blanc ou au lait ?

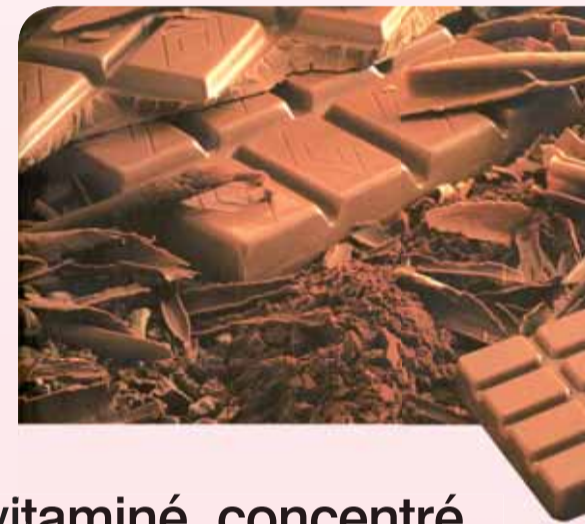
Tuffés, meringués, au nougat, à la framboise, au pamplemousse, au riz, aux noisettes... Finis les uniques chocolats noir ou blanc, place à la variété ! C'est bon mais, attention, amandes et noisettes font bien souvent monter le produit en valeur calorique. Alors, que choisir devant une telle diversité ?

Sachez avant toute chose que le chocolat blanc n'est pas du chocolat. En effet, il ne contient pas de pâte de cacao, mais du beurre de cacao, du lait et du sucre. Certaines tablettes de chocolat blanc additionnées de noisettes arrivent par exemple à atteindre 43,6% de matières grasses, et sont donc plus riches que le foie gras... À choisir, mieux vaut donc se rabattre sur le chocolat noir, qui contient plus de cacao et donc moins de produits gras et sucrés ajoutés.

Quant aux pâtes à tartiner, ce sont le plus souvent des pâtes de sucre et d'huile auxquelles on ajoute des noisettes pilées et

un peu de cacao... À consommer, donc, avec modération...

Et pour finir avec un chiffre, sachez que les Français consomment en moyenne 7 kilo de chocolat par an.



Nectar, pur jus, multivitaminé, concentré... Comment s'y retrouver dans la jungle des jus de fruits ?

Nectar, pur jus, multivitaminé, concentré...

Un peu de vocabulaire s'impose. Sachez avant toute chose que seul le «*jus d'orange frais*» n'a pas été l'objet de traitement après extraction, n'est pas issu de concentrés et n'a pas subi le moindre ajout. C'est celui qui se rapproche le plus du jus d'orange pressé à la main. Après ce dernier, le «*pur jus d'orange*» ou «*100% pur jus*» est, pour votre santé, le meilleur de tous. Il est obtenu à partir de fruits frais sans additif. Il subit un traitement comme la pasteurisation pour allonger sa durée de conservation. Le «*jus de fruits à base de concen-*



tré» s'obtient par la pression du fruit dont l'eau naturelle a été partiellement éliminée par déshydratation sur le lieu de production, afin de réduire le coût de transport. On ajoute la quantité d'eau nécessaire pour le reconstituer ainsi que des arômes caractéristiques de l'orange. Il

contient parfois du sucre ajouté, mais cela doit être obligatoirement indiqué sur l'emballage. Le nectar est obtenu par addition d'eau et sucre au jus de fruits, à la purée de fruits ou au jus de fruits concentré.

Les jus de fruits «*pur jus*» peuvent remplacer occasionnellement un fruit dans le cadre des recommandations du PNNS. Mais les boissons sucrées à base de fruits (sodas, sirops etc...) ne remplacent en aucun cas la consommation d'un fruit.

Pommes de terre Quelle variété pour quel plat ?

Raclette, purée, gratins... La pomme de terre se cuisine sous toutes ses formes. Pensez à acheter la variété adaptée à la cuisson que vous utiliserez...

A chair ferme
(Amandine, Belle de Fontenay, Chérie, Pompadour, Ratte)
✓ Pour les cuissons à la vapeur, à l'eau, les salades, la raclette.

A chair tendre
(Bintje, manon, caesar, Mona Lisa)
✓ Pour les purées, potages et frites, elles se délitent bien à la cuisson et ont aussi la particularité d'absorber moins d'huile dans la friture.

A chair fondante
(Charlotte, Franceline, Nicola)

✓ Pour les gratins, les plats mijotés ou au four, les pommes de terre sautées, rissolées, privilégiez les chaires fondantes mais qui tiennent à la cuisson.



Alimentation et cancer

Des progrès essentiels peuvent être accomplis



Aujourd'hui, les cancers constituent en France, comme dans la plupart des pays développés, un problème majeur de santé publique : les tumeurs malignes représentent la première cause de mortalité chez les hommes et la seconde chez les femmes, après les maladies cardio-vasculaires. Le nombre de nouveaux cas de cancers en France était estimé à 161 000 chez les hommes et 117 000 chez les femmes en 2000, soit 278 000 nouveaux cas contre 170 000 en 1978. C'est la première cause de mortalité avant 65 ans. Chez l'enfant, on compte 1% de nouveaux cas en plus par an en Europe. Les localisations les plus fréquentes sont le sein chez la femme, la prostate chez l'homme, le colon et le rectum et le poumon. Si les traitements ont fait de gros progrès et si la fréquence de certains cancers a tendance à diminuer (estomac), d'autres sont en augmentation constante (colon, leucémies).

Une maladie aux causes multiples

De nombreux facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux peuvent concourir au développement du cancer et agir à différentes phases de la cancérogenèse. L'alimentation jouerait un rôle pour un tiers des cancers. C'est un domaine où des progrès essentiels peuvent être accomplis en termes de prévention. Il est aujourd'hui établi que la consommation régulière de fruits et légumes et l'activité physique sont des facteurs protecteurs

et que la consommation d'alcool, le surpoids et l'obésité favorisent la survenue de cancers.

Les fruits et légumes, des facteurs protecteurs

On estime en effet que la proportion des cancers qui pourraient être évités par une consommation adéquate de fruits et légumes (au moins 400 grammes par jour) s'élève à au moins 20%. Ceci est le cas en particulier pour ceux des voies aérodigestives supérieures (œsophage, cavité buccale, larynx, pharynx), de l'estomac, du poumon et du colon-rectum. L'effet protecteur des fruits et légumes s'explique par l'apport de fibres, de vitamines, de minéraux et de micro constituants (antioxydants). Les mécanismes sont encore mal connus mais certains de ces composés interviendraient par exemple dans l'élimination des composés cancérogènes ou dans la protection de la molécule ADN. Il ne faut pas croire qu'il suffit d'absorber certains constituants isolés réputés protecteurs, comme des «antidotes» pour compenser une situation à risque (tabagisme, consommation excessive d'alcool, alimentation déséquilibrée). Mieux

vaut admettre par exemple que les fruits et légumes doivent entrer de manière régulière et privilégiée dans l'alimentation. Par ailleurs, une activité physique régulière protège, en elle-même, contre le cancer du colon, de la prostate et du sein.

Les facteurs favorisant les cancers

Des études montrent que les personnes présentant un surpoids constituent une population à haut risque de cancers, notamment, chez la femme, pour les cancers de l'utérus, ou du sein après la ménopause, de la prostate chez l'homme et du colon pour les deux sexes. Par ailleurs, la consommation élevée d'alcool est un facteur de risque bien connu des cancers des voies aéro-digestives supérieures (bouche : cavité buccale et pharynx, larynx, et de l'œsophage) et du foie. La relation entre prise d'alcool et risque de cancer du colon, du rectum et du sein est également probable. La consommation d'alcool pour ceux qui en boivent doit être limitée à moins de deux verres de 10 cl par jour chez l'homme (soit 2 bières de 25 cl), et à moins d'un verre par jour chez la femme.

Attention à la cuisson des aliments !

La cuisson d'aliments à des températures très élevées, en particulier en contact direct avec la flamme (barbecues, grillades), conduit à la formation en surface de composés chimiques. Certains de ces composés ont des propriétés mutagènes et cancérogènes sur des animaux de laboratoire. Évitez donc de consommer les parties carbonisées des viandes grillées.

Obésité et surpoids : Quelques chiffres

Pour la première fois en France l'espérance de vie va diminuer à cause de l'obésité et des maladies qui y sont associées. Aujourd'hui, près de 20 millions d'adultes sont en excès de poids (soit près d'un Français sur trois), dont 5,3 millions considérés comme obèses.

Le plus inquiétant concerne le développement de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants. Entre 13 et 16% des 5-12 ans, sont en surpoids contre 3% en 1965.

En 2020, la France sera dans la situation actuelle des Etats-Unis en matière de surpoids et d'obésité. 70% du risque d'obésité vient du mode de vie (sédentarité, alimentation déséquilibrée).



Comment se définit le surpoids ?

Médicalement, l'obésité se définit par un «excès de masse grasse entraînant des inconvénients pour la santé». L'indice de masse corporelle (IMC) constitue un critère de diagnostic. Pour le calculer, il faut diviser son poids par sa taille au carré.

Exemple : en se référant au tableau ci-dessus, si vous mesurez 1.65 m et pesez 70 kilo, divisez 70 par (1.65 X 1.65). Votre IMC est de 25.7 et indique un surpoids. Le médecin associe l'IMC à la mesure du tour de taille. Pour les enfants, il se réfère à des courbes permettant de suivre l'évolution de la corpulence au cours de la croissance.

«Aliments»

Que penser des produits «anti-cholestérol»

Ils ont envahi depuis quelques années les rayons des supermarchés... Les fameux produits anti-cholestérol sont-ils si efficaces que ça ?

Les margarines ou yaourts dits «anti-cholestérol» contiennent des phytostérols, ou stérols végétaux, issus par exemple du soja. Ces molécules ont une forme proche du cholestérol, agissent comme des leurres et se fixent sur les récepteurs de l'intestin pour bloquer le passage du cholestérol qui est éliminé naturellement.

Parlez-en à votre médecin

S'il est scientifiquement prouvé que ces nouveaux produits font baisser l'hypercholestérolémie, leur efficacité sur le risque cardio-vasculaire n'est en tout cas

Qu'est ce que le cholestérol

Petit rappel : le cholestérol est un lipide indispensable à notre organisme. Il entre dans la composition des membranes cellulaires, dans la synthèse de nombreuses hormones... La majeure partie du cholestérol est synthétisée par le foie et l'intestin à 75 %. Les apports alimentaires représentent 25 % du cholestérol sanguin. Lorsque la quantité de cholestérol apportée par notre alimentation est élevée cela peut entraîner une élévation du taux sanguin c'est l'hypercholestérolémie, facteur de risque des maladies cardio-vasculaires (infarctus, insuffisance cardiaque, accidents vasculaires cérébraux). Il existe le «bon» cholestérol (HDL) ayant une action protectrice sur le cœur et les vaisseaux et le «mauvais» cholestérol (LDL) dont l'augmentation influence le risque cardio-vasculaire.

pas clairement démontrée. Il est dangereux de faire croire que la prévention cardio-vasculaire se résume à un produit miracle. Rien ne sert d'avaler ces produits si l'on n'a pas déjà adopté une alimentation et une hygiène de vie correctes.

Le problème est que l'on ne connaît pas encore les effets à long terme de ces molécules, et que distribués en libre-service, ces produits peuvent être absorbés par des personnes qui n'en ont pas besoin. L'Afssa indique d'ailleurs qu'ils ne doivent pas être consommés par les enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent.



Les besoins de la femme enceinte Se nourrir deux fois mieux, pas deux fois plus

Outre l'exigence d'arrêter totalement de fumer et de ne pas consommer d'alcool pendant sa grossesse (un pictogramme sera d'ailleurs prochainement affiché sur les bouteilles), la femme enceinte a des besoins alimentaires bien particuliers.

Les femmes qui désirent un enfant doivent notamment veiller à leur apport en folates (vitamine B9) avant, et en tout début de grossesse. Les folates permettent notamment, à des doses nutritionnelles (0,4mg/j), de prévenir de façon significative la survenue d'anomalies de fermeture du tube neural chez l'embryon, une incidence qui, en France, touche environ 1 grossesse sur 1000. On trouve notamment ces folates dans les légumes à feuilles (salade, chou, épinard, cresson), l'endive, la betterave ou l'avocat. Par ailleurs, et contrairement à ce qu'on entend parfois, la femme enceinte n'a pas besoin de beaucoup de calories en plus. Il n'est donc pas utile de «manger pour deux», mais de se nourrir deux fois mieux, en veillant particulièrement à consommer des aliments riches en fer (abats, viande rouge, jaune d'œufs, lentilles, épinards) et en calcium (produits laitiers, fruits secs et légumes secs). Et en évitant dans la mesure du possible de consommer du thé et du café, qui diminuent l'absorption du fer, sans compter que la caféine (excitant) passe dans le placenta...



CONSEILS

Listériose et toxoplasmose : des conseils pour les éviter

■ **Listériose :** évitez les produits au lait cru, les produits en gelée, les poissons fumés, la charcuterie, bien laver les légumes crus, et veiller à leur bonne conservation (respect de la chaîne du froid).

■ **Toxoplasmose :** bénigne pour l'adulte, cette maladie liée à un parasite, le toxoplasme, est grave pour la femme enceinte car la transmission au fœtus peut entraîner des malformations. Il est donc impératif de consommer des viandes bien cuites, de laver les crudités, peler les fruits, éviter les contacts avec les chats et la terre, et de se laver soigneusement les mains après avoir touché de la viande crue ou de la terre.

Ranger son réfrigérateur Tout un art !

Le réfrigérateur et le congélateur sont, dans les foyers, les derniers maillons de la chaîne du froid. Gardez- donc en mémoire quelques règles simples afin de ne pas altérer la qualité des aliments qui y séjournent, plus ou moins longtemps...

Il convient de régler le thermostat de votre réfrigérateur entre 0 et 4°C. Les réfrigérateurs ne sont hélas pas équipés en série de thermomètre. Si vous n'en avez pas, placez-en un dans la zone où l'on conserve les aliments les plus sensibles (poissons, charcuteries). Ne laissez pas la porte du réfrigérateur trop longtemps ouverte quand vous sortez ou quand vous rangez un aliment. Ne rangez jamais des aliments encore chauds dans le réfrigérateur car la température remonte et cela entraîne une condensation et le développement du givre. Pensez à enlever les sur-emballages, comme le carton enveloppant les yaourts. N'entassez pas trop les aliments : cela empêche la bonne circulation de l'air.

Chaque chose à la bonne place

Disposez les aliments les plus fragiles (viande, poisson, plats cuisinés, charcuterie, pâtisserie) dans la zone la plus froide (inférieure à 4°C), en général en haut du réfrigérateur (cela varie selon les modèles, vérifiez sur la notice). Protégez les restes à l'aide d'un film plastique, d'une feuille de papier aluminium ou de boî-



© Jean-Philippe Woodland / Eco-Emballages

tes en plastique pour éviter le contact avec les denrées crues et ainsi limiter les risques de salmonelle. Au milieu du réfrigérateur, conservez les fromages, les laitages, les fruits et légumes cuits. Les fruits et légumes frais seront placés séparément dans le bac à légumes. Consommez-les dans les 3 jours pour bénéficier au maximum de leurs vitamines. Dans la porte, la zone tempérée (6-8°C), mettez le beurre, les œufs, les boissons.

Nettoyez, désinfectez et dégivrez régulièrement

Pour les surgelés, conservez-les à -18°C, au congélateur. Ne recongelez pas un aliment décongelé. Pour décongeler de la viande ou du

poisson, placez-les au réfrigérateur la veille et non à température ambiante, en faisant attention que les jus ne coulent pas sur les autres aliments. Rangez devant les aliments dont la date de péremption est la plus proche. Certains aliments sont à consommer très rapidement (moins de 12 heures) comme le blanc d'œuf cru, la viande hachée fabriquée à la demande...

Pensez à nettoyer puis désinfecter et enfin rincer votre réfrigérateur une fois par mois. Vous pouvez utiliser pour la désinfection de l'eau de Javel diluée ou du vinaigre d'alcool. N'oubliez pas le dégivrage régulier de votre appareil, qui permet aussi de faire des économies d'électricité.

Les petits trucs de grand-mère qui marchent !

Oignons, fini les pleurs ! Il suffit de verser un peu de vinaigre sur la planche à découper avant de couper les oignons.



Avocats. Pour faire mûrir un avocat plus rapidement, il suffit de le placer dans un sac en plastique avec des grains de riz non cuits.



Pâte sablée qui casse. Pour que votre pâte sablée ne se casse plus, ajouter une cuillerée de crème à sa préparation. Elle restera aussi goûteuse mais sera plus facile à étaler et à couper après cuisson.



Oignons trop forts. Pour amoindrir le goût prononcé des oignons crus dans une salade, il faut d'abord le couper en dés. Ensuite, plonger les dés dans l'eau froide pendant une dizaine de minutes. Égoutter. Servir.



Peau de poulet croustillante. Pour que la peau d'un poulet rôti soit particulièrement croustillante, aspergez-la d'eau salée 20 minutes avant de sortir le poulet du four.



Tranches de tomates. Si on tranche les tomates à la verticale plutôt qu'à l'horizontale, elles gardent mieux leur forme dans la salade et délayent moins la vinaigrette.



Jus de citron. Ne coupez pas un citron en deux si vous n'avez besoin que de quelques gouttes de jus. Percez-le plutôt avec un cure-dents, pressez pour obtenir le jus nécessaire et remettez le cure-dents en place.



Fines herbes. Le persil se coupe plus facilement s'il est lavé à l'eau chaude et s'il est bien égoutté.



Trop salé ? Pour dessaler une soupe ou une sauce, faites-la cuire quelques minutes avec plusieurs tranches de pommes de terre crues.



SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Il ne faut pas recongeler un produit décongelé

Une coupure de courant, et votre congélateur cesse de fonctionner quelques heures. Faut-il jeter dans tous les cas les surgelés qu'il contient ? La réponse, science à l'appui.

« Il ne faut pas recongeler un produit décongelé ». Vous avez déjà lu ou entendu cette phrase. Et pour cause, cette mention est obligatoire sur les emballages des surgelés depuis 1988. Mais pourquoi ? Faut-il respecter scrupuleusement cette recommandation ?

Bactéries «endormies» par le froid

La congélation empêche la prolifération des bactéries mais ne les tue pas ! Lors de cette mise au froid, l'eau contenue dans les aliments gèle, en formant des cristaux qui percent les cellules. Si les cellules sont détruites, les bactéries aussi, alors ? Pas toutes. Car celles, dites «gram+», qui ont une paroi épaisse, résistent bien. Le froid les rend latentes mais pas mortes pour autant : elles cessent seulement de se développer.

Au «réveil», elles se multiplient

Seulement une fois la température redevenue clémente, et puisque les cellules sont détruites, le liquide riche en nutriments qu'elles contenaient s'est libéré et les microbes sont physiquement moins gênés pour se nourrir : ils n'ont plus à détruire les parois cellulaires pour atteindre ce liquide. Cela leur permet de se multiplier beaucoup plus vite. Or, la décongélation n'est pas homogène : pour un steak, par exemple, certaines parties dégèlent en 5 minutes, alors que le centre, lui, a besoin de quelques heures. Supposons qu'il y vive une centaine de bactéries dans les parties superficielles qui décongèlent rapidement. Au bout d'une heure à 20°C, toutes ces bactéries se sont multipliées, il y en a 200. Puis encore une heure plus tard, le cœur du steak est enfin à tempéra-

ture ambiante. En surface, les bactéries, après une autre multiplication, sont maintenant 400.

16 fois plus qu'au départ !

Résultat, ce steak contient 4 fois plus de bactéries que lors de sa première congélation. Si de nouveau vous le décongelez, en 2 heures, la population bactérienne atteint 1600 individus, 16 fois plus qu'au départ. Or plus la population des micro-organismes est importante, plus on risque d'être intoxiqué. Mais si votre congélateur ne s'est arrêté que quelques heures, l'intérieur n'a peut-être pas eu le temps de se réchauffer, surtout s'il est muni de plaques gardant le froid. Restez prudents : éliminez les denrées les plus sensibles comme le steak haché, les glaces et les plats cuisinés.

Se laver les mains Une règle de base

Sans devenir paranoïaque, il est impératif de respecter quelques règles élémentaires d'hygiène lorsque l'on fait la cuisine, ou que l'on s'apprête à passer à table. Il y a des microbes partout, sur nos mains, dans la terre, sur les surfaces...

Nos mains se salissent même sans rien faire ! C'est pour cela qu'il est impératif de se laver soigneusement les mains avant de faire la cuisine ou de toucher les aliments.

Une règle à inculquer aux enfants dès le plus jeune âge. Sachez d'ailleurs qu'un lavage de mains efficace se fait en utilisant de l'eau chaude et en vous mouillant complètement les mains ; utilisez une quantité suffisante de savon, en frottant les mains, les poignets, les avant-bras et entre les doigts, pendant au moins 10 secondes, puis rincez abondamment sous l'eau courante.

Plantes aromatiques

Ou comment mêler l'utile à l'agréable...

Pensez-y quand vous cuisinez : en plus d'apporter à vos petits plats des saveurs bien particulières, les herbes aromatiques ont de nombreuses vertus thérapeutiques... Vous auriez bien tort de vous en priver !

Vous l'ignorez peut-être, mais de nombreux maux peuvent être soulagés en mangeant. En effet, les condiments et herbes aromatiques que vous utilisez pour agrémenter vos plats ou assaisonnements allient à la fois saveurs et vertus thérapeutiques. L'aneth, par exemple, utilisé pour l'accompagnement du poisson, est riche en soufre en potassium et sodium. C'est un excellent digestif qui peut être, entre autres, consommé en infusion et qui

évite les ballonnements. Quant au basilic, utilisé en abondance dans les plats méditerranéens, il agit sur le manque d'appétit et les problèmes d'indigestion. La ciboulette quant à elle a un léger effet diurétique et est gorgée de vitamines et de sels minéraux. On soupçonne également le coriandre de stimuler l'appétit et d'avoir des vertus anti asthéniques. L'origan, lui, est réputé pour ses vertus antitussives et antiseptiques. Enfin, une infusion de romarin vous aidera sans nul doute à combattre la toux ou à stimuler votre vésicule biliaire. Et c'est également un très bon tonique !

Autant de petits produits 100% naturels qui vous permettent de mêler l'utile à l'agréable, et pour un coût très faible...



Champignons

Les précautions à prendre...

Cèpes, bolets, girolles... Les champignons sont très appréciés en cuisine. La cueillette des champignons doit se faire en consommateur averti. Il existe une cinquantaine de champignons dangereux provoquant de véritables intoxications. Les signes peuvent survenir rapidement (entre 30 minutes et 3 heures) ou plus tardivement (6 heures après le repas).

Les conseils sécurité

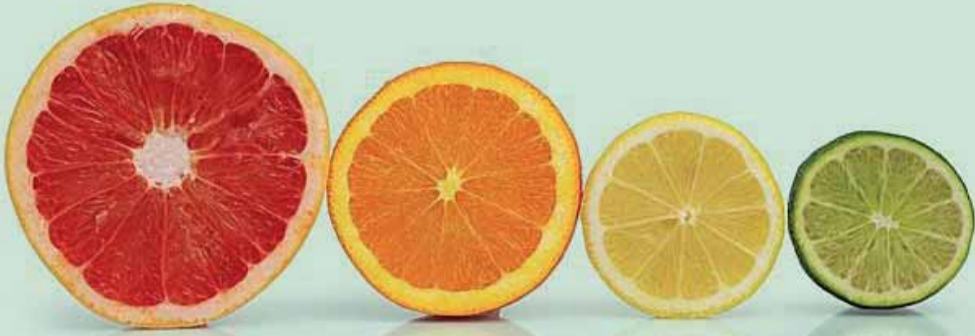
Ne mangez pas de champignons dont vous ignorez la nature. Partez du principe qu'un champignon inconnu est potentiellement toxique. Consultez un pharmacien pour confirmer l'identification des champignons, et veillez à leur parfaite cuisson.

Ne mélangez pas dans le même panier les champignons comestibles et les champignons inconnus. En effet, les spores que libèrent les champignons toxiques le sont souvent aussi. La présence de traces d'une consommation du champignon par un insecte ou une chenille ne signifie pas qu'il est comestible. Ramassez le champignon dans son ensemble pour faciliter son identification ultérieure.

Autour des champignons se trouve le mycélium, sous terre : ne piétinez pas cette zone cela pourrait tuer les champignons.

Pour avoir réponse à tout !

Quelle est la **différence** entre un **pamplemousse** et un **pomelo** ?



Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le pomelo jaune se mange. Le pamplemousse, quant à lui, est un énorme fruit pouvant peser jusqu'à 6 kg qui a une chair très amère, beaucoup de pépins et pas de jus. Il est donc immangeable. On raconte que c'est le comte français Philippi, chirurgien des armées napoléoniennes qui, capturé par les Anglais lors de la bataille de Trafalgar, découvrit, en 1823, le pomelo aux Bahamas où il était emprisonné. Le militaire fut ensuite à l'origine des premières plantations de cet agrume en Floride.

Qui inventa le **croissant** ?



L'origine du croissant n'est pas déterminée de façon certaine. La légende veut qu'il s'agisse d'une pâtisserie inventée à Vienne pour célébrer le retrait des troupes ottomanes qui faisaient le siège de la ville (1683), d'où le terme de viennoiserie utilisé pour qualifier ce type de préparation. Alors que l'ennemi décidait d'attaquer la nuit afin de ne pas se faire remarquer, les boulangers viennois, levés avant l'aube, donnèrent l'alerte. C'est pour immortaliser cette victoire qu'il leur fut permis de confectionner le «Hörnchen» (petite corne en allemand) avec sa forme qui rappelle le symbole du drapeau ottoman.

Pourquoi dit-on mettre **le couvert** ?

Jusqu'au XV^e siècle, il était d'usage de «servir à couvert», c'est à dire de couvrir d'une grande serviette blanche les plats et les mets exposés sur la table ou sur le dressoir, afin de montrer aux hôtes que toutes les précautions avaient été prises pour éviter un empoisonnement. De là, l'expression «mettre le couvert» pour dresser une table, qui s'appliqua ensuite au repas lui-même : «avoir son couvert mis chez quelqu'un», c'est y être reçu pour déjeuner ou dîner.



Connaissez-vous l'**origine** du **sandwich** ?



En 1762, passionné par son jeu de cartes et ne voulant pas quitter sa table pour aller déjeuner, lord John Montagu, comte de Sandwich (nom donné par son ami l'explorateur James Cook à l'actuel archipel des îles Hawaï), son cuisinier lui prépara un en-cas : deux tartines de pain beurré avec une tranche de viande au milieu. Le premier sandwich était né...

Pourquoi le nom de... **sot l'y laisse** ?

Réputé pour être la partie la plus noble et la plus savoureuse du poulet, le sot l'y laisse est un petit morceau merveilleusement tendre, proche du croupion et gros comme une petite cuillère. Mais le «sot» qui ne le sait pas «le laisse», croyant que c'est le croupion !



Qu'est-ce que le **petit-suisse** ?

Le petit-suisse est né en 1850 de l'imagination gourmande d'un employé suisse d'une laiterie française, qui eut l'idée d'ajouter de la crème aux bondons (petits cylindres de caillé égoutté). Le petit-suisse a depuis conquis petits et grands qui apprécient sa douceur et son moelleux. La réglementation définit le «suisse» comme un fromage frais de forme cylindrique, pesant 40 ou 60 g et renfermant au minimum 40% de matière grasse. Le «petit suisse» ou «demi-suisse» doit peser 30 g.



Jeu Quizz

Qu'est ce qu'un produit de 4^{ème} gamme ?

- 1 - une conserve de légumes
- 2 - des légumes lavés épluchés prêts à l'emploi
- 3 - des légumes surgelés

Reponse : 2 - la conserve est un produit 2^{ème} gamme : surgelés un produit de la 3^{ème} gamme

Par rapport à l'huile, le beurre est ?

- 1- plus calorique
- 2- moins calorique
- 3- apporte autant de calories

Reponse : 2 - L'huile est composée à 100% de lipides : le beurre contient naturellement un peu d'eau : son apport énergétique est donc moins important ! Mais attention, la nature des acides gras est différente

Le vin rosé est obtenu :

- 1- par un mélange de blanc et de rouge
- 2- par des colorants naturels
- 3- par une vinification rouge plus courte

Reponse : 3 - Le viticulteur soufre une partie de la vendange en rouge quelques heures seulement après le début de la macération.

Quel est le fruit le plus riche en vitamine C ?

- 1- orange
- 2- cassis
- 3- pomme

Reponse : 2 - cassis. Fruits forage et les agrumes en général et ensuite la pomme

D'un point de vue nutritionnel est-il préférable de consommer la viande rouge :

- 1- saignante
- 2- bien cuite
- 3- c'est identique

Reponse : 3 - comme on voit, les valeurs nutritionnelles ne changent pas avec la cuisson

Les levures sont utilisées dans la fabrication :

- 1- du pain
- 2- du fromage
- 3- de la bière

Reponse : les 3 - Dans le pain, les levures se développent et produisent du gaz carbonique (ça lève) et les arômes. Dans la bière, la levure engendre une fermentation alcoolique et la production d'éthanol (alcool). Dans les fromages les levures et les bactéries interviennent pendant l'affinage

La consommation moyenne de sucre en France par jour et par personne est de :

- 1- 20
- 2- 45
- 3- 100

Reponse : 3 - ce qui représente 20 morceaux de 5 g : la plupart de ce sucre se trouve dans les aliments comme les biscuits, boissons, glace...

Comment la **dragée** est-elle **née** ?



L'origine de la dragée remonte à l'an 177 avant Jésus-Christ : à cette époque Julius Dragatus, confiseur romain attaché au service de la famille Fabius, laisse tomber une amande dans une jatte de miel. Il ignore qu'il vient de créer une confiserie qui durera des siècles... La dragée, nommée alors «Dragatis», était née. L'histoire dit que Fabius faisait distribuer des dragées au peuple romain lors des naissances et des mariages. En France, la dragée apparaît au 13^e siècle, lorsqu'un apothicaire de Verdun a l'idée d'enrober des amandes de miel afin d'en améliorer leur goût. La dragée continua par la suite à avoir beaucoup de succès : on dit même que cette confiserie régala la cour de Louis XIV.

Pourquoi y a-t-il des trous dans le **gruyère** ?

Une meule d'emmental pèse environ 80 kg et représente environ 850 litres de lait... Et des petits trous ! Pendant le séjour des meules en cave chaude, les ferments créent des bulles de gaz carbonique. Une meule d'emmental peut en produire jusqu'à 150 litres. Ne pouvant s'échapper des meules dont la croûte devient progressivement imperméable, ces bulles créent des trous (qui s'appellent des «yeux») dans la pâte.

