

Mangez sain sans vous ruiner

Cher lecteur,

Alors que nos brillants économistes nous expliquent que nous bénéficions d'une remarquable stabilité des prix grâce à l'euro, beaucoup de citoyens européens ont une impression différente.

Qui se souvient d'avoir acheté des pêches à 40 francs le kilo ? 40 francs, ou 6 euros, c'est pourtant le prix que ceux d'entre nous qui en ont les moyens doivent payer, pour goûter à un de ces fruits devenus défendus. Et je ne parle pas des cerises à 65 francs le kilo (10 euros).

Bien entendu, ce sont des exemples. Des lecteurs de SNI seront sans doute parvenus à s'en procurer pour 4,50 euros le kilo « seulement ». Il n'empêche : cela représente 30 francs, un prix qui aurait été jugé scandaleux en 2001.

Et pourtant, la hausse prodigieuse des prix des produits alimentaires n'est pas une excuse pour mal vous nourrir.

D'abord parce que, si effectivement nous allons vers la catastrophe financière, une bonne santé sera le bien dont vous aurez le plus besoin. Ensuite parce que, quelle que soit l'évolution des prix, il est faux de prétendre que la malbouffe soit meilleur marché que la nourriture saine.

Le problème est que bien manger, comme bien écrire, bien chanter, ou bien parler, s'apprend. Et que dans ce domaine comme dans d'autres, une rupture de transmission s'est produite ces trente dernières années.

Alors voici comment mieux manger avec moins d'argent :

Consacrer du temps

En préparant vos menus à l'avance, vous achetez uniquement le nécessaire.

L'expérience montre qu'il coûte plus cher d'acheter un peu de tout pour improviser ensuite des repas, que de prévoir à l'avance ses repas puis d'acheter ce qu'il faut pour cuisiner. En préparant à l'avance des menus équilibrés, vous mangerez juste ce qu'il faut, et vous vous en porterez d'autant mieux. A noter qu'un repas bien préparé comporte des plats variés, et que l'on est ainsi plus vite rassasié.

Manger mieux, mais un peu moins

Des études chez les animaux ont montré que manger moins rallonge l'existence et diminue l'incidence des maladies, à partir du moment où vous avez votre dose quotidienne normale de vitamines et nutriments essentiels. Le Dr Richard Weindruch, du Centre de recherche national sur les primates du Wisconsin, a publié en 2009 les résultats d'une intéressante étude à ce sujet [1]. En 1989, il prit deux groupes de quinze macaques. Au premier, il donna une ration de nourriture réduite 30 % par rapport à la normale. Au second, il donna autant à manger qu'ils voulaient. En 1994, 46 autres macaques ont été répartis entre les deux groupes. Puis le Dr. Weindruch a comptabilisé les décès sur les années suivantes. Seuls 13 % des macaques ayant reçu peu de nourriture (restriction calorique) sont morts de maladies liées au vieillissement, contre 37 % de leurs congénères se nourrissant autant qu'ils le voulaient.

Il est probable que l'effet soit le même chez les humains. Manger un peu moins que d'habitude pourrait vous faire gagner des années de vie en bonne santé, en plus de vous faire économiser.

Réutiliser les restes

La quantité de nourriture jetée à la poubelle actuellement, sans autre raison que la négligence, la paresse et la désorganisation, est affligeante. On estime que près de 50 % de la production alimentaire mondiale est gaspillée, selon un rapport de la FAO, l'organe de l'ONU consacré à l'agriculture et à la nourriture.

Cela veut-il dire que les restes de votre gigot de dimanche midi peuvent vous servir de dîner du vendredi soir suivant ?

Je vais peut-être vous choquer mais le fait que de la nourriture devienne dure, change de couleur, qu'elle devienne gluante, ou même qu'elle sente mauvais, ne veut quasiment rien dire en terme de danger pour la santé.

Le goût peut ne pas vous plaire, mais ça ne veut pas dire que vous allez tomber malade. Ceci parce qu'il existe une grande différence entre les bactéries qui dégradent la nourriture, et celles qui sont pathogènes, c'est-à-dire causes potentielles de maladie.

Les bactéries qui font pourrir la nourriture forment un film gluant sur la viande, ramollissent les légumes, et donnent une très mauvaise odeur au poulet. Mais les bactéries pathogènes sont inodores, incolores, et invisibles.

Dans la mesure où vous ne pouvez pas compter sur votre vue ni sur votre odorat, utilisez la règle de 4 : pas plus de 4 jours à 4 °C.

A 4°C, vous pouvez conserver pendant trois jours entiers du poulet cru et du bœuf haché. Vos restes de nourriture cuisinés, eux, peuvent être conservés quatre jours.

Redécouvrez la soupe

Non, je ne parle pas d'acheter des briques de soupe au supermarché, ni même les soupes « bio ». Vous ne ferez aucune économie, et vous ne saurez jamais, au juste, ce qu'il y avait dedans.

Chaque fois que vous êtes en peine de faire un repas, souvenez-vous que virtuellement toutes les nourritures, tous les ingrédients, peuvent servir de base à fabriquer une soupe. Il suffit de les mettre à bouillir dans une casserole avec beaucoup d'eau, un oignon, une gousse d'ail, une carotte, quelques herbes, du sel et du poivre.

Si vous n'avez qu'un seul légume sous la main (quelques carottes rabougries, un vieux chou-fleur), cela suffit pour faire un potage bon au goût et bon pour votre santé. N'ouvrez pas de paquet de chips. Ne commandez pas de pizza. S'il vous reste un quignon de pain que vous pouvez réduire en petit morceaux et faire revenir dans de l'huile d'olive avec de l'ail et du sel dans une poêle, faites-vous des croutons.

Si la soupe est trop claire, une poignée de riz l'épaissira.

Mangez du chou

Jusqu'à la découverte de l'Amérique, nos aïeux n'avaient ni haricots, ni maïs, ni tomates. Et la pomme de terre n'est arrivée en Europe qu'à la fin du XVIIIe siècle.

Le chou, sous toutes ses formes, tenait une place de choix dans leur alimentation.

Aujourd'hui, le chou est passé de mode. Peu de jeunes ménages en consomment. C'est dommage.

Il existe une grande diversité de choux, et un nombre prodigieux de délicieuses recettes pour les préparer, de la choucroute à la salade de chou râpé, en passant par le chou farci, le chou braisé et la soupe au chou.

Le chou est bon marché en toute saison. Il a de grandes vertus détoxifiantes et chélatrices (se lie aux métaux lourds pour les évacuer de votre corps). Il est bourré de nutriments : vitamine A, C et E anti-oxydantes qui freinent le vieillissement cellulaire, fibres, potassium et soufre.

Des études récentes ont démontré que le chou a des vertus anti-cancéreuses grâce à son soufre et ses anti-oxydants. Le brocoli freine le cancer de la prostate.

Vous trouverez sur **marmiton.org** des centaines de recettes à base de chou. N'oubliez pas le chou de Bruxelles, le chou chinois, le brocoli et toutes les sortes de chou blanc, vert, rouge, frisé ou pommelé.

Mangez des légumineuses

Tout comme le chou, redécouvrez les lentilles, les haricots secs ou demi-secs, les fèves et les pois sous toutes leurs formes. Les légumineuses ne coûtent pas cher et font de délicieux potages, purées, peuvent se manger chaudes ou froides en salades. Il en existe assez de variétés pour en manger une fois par jour sans jamais se lasser, et elles peuvent parfaitement vous servir de plat principal, sans accompagnement.

Un exemple rapide : ouvrez une boîte de conserve de petits pois (inutile qu'ils soient « extra fins »), versez la dans une casserole, avec le jus, et faites chauffer. Il vous suffit ensuite de mixer, saler, poivrer, et ajouter une cuillerée de crème fraîche non-allégée, pour faire un délicieux potage.

Limitez votre consommation de viande

Réservez la viande rouge (si vous en mangez) et les grosses pièces de viande pour les grandes occasions.

Le reste du temps, les légumes cités précédemment feront une excellente base de repas, et vous pourrez manger végétarien sans y penser. Quelques lardons, ou un bout de saucisse fumée suffisent à accompagner ces plats, si c'est indispensable pour vous. Pour varier les goûts, redécouvrez les épices et les herbes aromatiques, à commencer par les plus simples et les plus courantes : ail, cerfeuil, noix de muscade, laurier, cumin...

Choisissez vos poissons

Le poisson est très bon pour la santé, et il serait très dommage de s'en priver. Néanmoins, rien ne vous oblige à donner dans la lotte, le bar ou la sole, devenues hors de prix. Les petits poissons gras de mers froides sont bien moins chers, vous pouvez les acheter en conserve, et d'un point de vue nutritionnel, ce sont de toute façon les meilleurs grâce à leur forte teneur en oméga-3 et leur faible intoxication au mercure.

Les œufs

Enfin, l'aliment parfait pour les petits budgets : l'œuf.

Victime d'une épouvantable erreur judiciaire dans les années 90, lorsque des chercheurs accusèrent injustement son jaune (le meilleur !!) de faire monter le taux de cholestérol, l'œuf a été totalement blanchi ces dernières années, en particulier grâce à une étude de l'Université de Yale. (2)

Nous savons maintenant que deux œufs par jour n'ont aucun effet négatif sur le cholestérol, pour les personnes en bonne santé. Bien entendu, si vous suivez un régime particulier, prescrit par un médecin, ne changez rien sans l'avoir consulté.

Sinon, vous n'avez aucune raison de vous priver de cette délicieuse source de protéines de haute qualité, nourrissante, facilement digérable, et très bon marché. Car même en magasin bio, vous aurez du mal à trouver des œufs, même enrichis aux oméga-3, à plus de 25 cts l'unité.

A votre santé,

Jean-Marc Dupuis

Si vous n'êtes pas encore abonné et que vous souhaitez vous aussi recevoir cette newsletter gratuitement, **rendez-vous ici**.

Sources :

(1) R.J. Colman *et al.*, Science, 325, 201, 2009.

(2) Katz DL, Evans MA, Nawaz H, Nickell VY, Chan W, Comeford BP, Hoxley ML, **Egg consumption and endothelial function: a randomized controlled crossover trial**, *International Journal of Cardiology*, Vol. 99. No 1, 10 Mars 2005, 65-70.

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

Santé Nature Innovation n'est pas responsable de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos produits, ou pour des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers ce site. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Santé Nature Innovation est un service d'information gratuit de NPSN Santé SARL, Rue Faucigny 5, 1700 Fribourg. Pour toute question, merci d'adresser un message à **contact@santenatureinnovation.com**