

Dr Good C'est Bon  
 Date : N° de Septembre-Octobre 2024  
 Diffusion : 900 430 lecteurs



**BONNE QUESTION!**

**Q**

**DES RÉPONSES D'EXPERTS À TOUTES VOS QUESTIONS**

**CORALIE COSTI**  
 Diététicienne-nutritionniste à Paris.

**KAHINA OUSSEDIK-FERHI**  
 Diététicienne-nutritionniste, à Paris, spécialisée en troubles alimentaires, diététicienne à l'Institut de la Santé, éd. Flammarion.

**ALEXANDRA MURCIER**  
 Diététicienne-nutritionniste, à Paris, cochrète du programme BeMum.

**Quels sont LES BIENFAITS DU GHEE?**

« Le ghee est un beurre clarifié, dont on extrait l'eau, le lactose et la caséine (protéine du lait pouvant être allergisante). Il est très utilisé dans la cuisine indienne et en médecine ayurvédique », explique Coralie Costi. Contrairement au beurre, le ghee ne noircit pas à la cuisson et ne produit pas de composés potentiellement toxiques et cancérigènes, son point de fumée étant de 252°C contre 120°C pour le beurre. Comme il ne s'oxyde pas et ne rancit pas, il se conserve bien plus longtemps. Sans lactose, il est aussi plus digeste et sa teneur en butyrate (acide gras) serait bénéfique pour les muqueuses intestinales. « Le ghee reste riche en acides gras saturés et en cholestérol, il est donc à consommer avec modération! », rappelle la diététicienne.

**C'EST QUOI UN SMOOTHIE ÉQUILIBRÉ?**

« Dans un smoothie, on conserve l'intégralité des fruits et des légumes: la peau, la pulpe et le jus, qui apportent des vitamines, des minéraux, mais aussi des fibres pour ralentir le passage du sucre dans le sang. Les fruits contiennent naturellement du sucre, il faut donc choisir un smoothie sans sucres ajoutés, détaille la diététicienne Coralie Costi. Il est recommandé de se limiter à 3 portions de fruits par jour, on peut donc mixer 2/3 de fruits et 1/3 de légumes. On dilue avec de l'eau, de l'eau de coco, du lait végétal ou non. Pour un smoothie protéiné, on ajoute un yaourt ou du fromage blanc, une poignée de flocons d'avoine ou quelques graines. Et on privilégie le fait-maison! »

**Comment sont faits LES FROMAGES VÉGANS?**

Ils sont fabriqués avec une base de noix de cajou entières, qui sont transformées en pâte savoureuse, combinée à du soja, du sel et des ferments. Le processus de fabrication des fromages végétaux imite les méthodes traditionnelles des fromages classiques. « Les matières végétales sont travaillées et affinées, sans ajout d'arômes artificiels ni d'additifs. Le temps d'affinage s'étend sur plusieurs semaines pour développer des profils gustatifs complexes et des textures raffines, comparables à celles des fromages traditionnels », explique Camille Auger des Nouveaux Affinés.

Dr Good | C'est bon 101

**ALEXANDRA MURCIER**  
 Diététicienne-nutritionniste, à Paris, cochrète du programme BeMum.

**Comment cuisiner à L'HUILE DE NOIX?**

Son point de fumée (autour de 140°C) est très bas, ce qui signifie qu'au-delà de cette température, elle va brûler et dégager des composés potentiellement cancérigènes. En revanche, elle est parfaite pour les assaisonnements: « L'huile de noix est riche en oméga 3, ce qui augmente le taux de bon cholestérol, diminue le risque de maladies cardiovasculaires, améliore la qualité des ovocytes et des spermatozoïdes. Et elle est excellente pour les fonctions cognitives et anti-inflammatoires », détaille Alexandra Murcier, qui recommande d'en avaler 1 à 2 c. à soupe par jour, quand on ne consomme pas de poisson.

**BONNE QUESTION!**

**Comment cuisiner à L'HUILE DE NOIX?**

Son point de fumée (autour de 140°C) est très bas, ce qui signifie qu'au-delà de cette température, elle va brûler et dégager des composés potentiellement cancérigènes. En revanche, elle est parfaite pour les assaisonnements: « L'huile de noix est riche en oméga 3, ce qui augmente le taux de bon cholestérol, diminue le risque de maladies cardiovasculaires, améliore la qualité des ovocytes et des spermatozoïdes. Et elle est excellente pour les fonctions cognitives et anti-inflammatoires », détaille Alexandra Murcier, qui recommande d'en avaler 1 à 2 c. à soupe par jour, quand on ne consomme pas de poisson.

**LE RAISIN, c'est mieux noir ou blanc?**

Composé au blanc, le raisin noir est plus riche en antioxydants, qui protègent contre le vieillissement cellulaire, réduisent le risque de certains cancers et sont bons pour le système cardiovasculaire. « Mais tous les raisins sont riches en fibres, en vitamine B, et constituent une excellente source de manganèse, essentiel pour renforcer le système immunitaire », détaille Alexandra Murcier. En revanche, ils fournissent 18 à 20 g de glucides aux 100 g, ce qui les classe parmi les fruits les plus énergétiques. On se limite donc à une petite gousse de 100 g, suffisante pour profiter de leurs nutriments.

**Peut-on être sensible AUX SULFITES?**

« Environ 5% de la population française souffre d'allergie aux sulfites. Les symptômes d'intolérance, bien que généralement légers, en raison des faibles dosages utilisés, peuvent inclure des maux de tête et une inflammation. Ils seront plus prononcés chez les personnes particulièrement sensibles », explique Kahina Oussedik-Ferhi. Les sulfites sont des additifs alimentaires, notés de E220 à E228, couramment utilisés comme conservateurs dans des produits alimentaires, le vin et certains médicaments.

**Qu'est-ce que LA PERMEABILITÉ INTESTINALE?**

« C'est quand les intestins deviennent de plus en plus poreux, permettant à des substances indésirables d'entrer et de circuler dans notre flux sanguin. Cette perméabilité résulte de plusieurs facteurs: le stress chronique, qui augmente la sécrétion d'hormones (cortisol, adrénaline et sérotonine) fragilisant la paroi intestinale, tout comme les carences en vitamines A, B et en zinc, une consommation excessive d'alcool ou les perturbateurs endocriniens », détaille Kahina Oussedik-Ferhi. La perméabilité intestinale entraîne une dysbiose, un déséquilibre du microbiote: les bonnes bactéries pathogènes prolifèrent tandis que les bactéries bénéfiques se déplacent, exacerbant la fragilité intestinale, ce qui peut avoir des conséquences sur la santé.

**LES SALICORNES sont-elles bonnes pour la santé?**

Elle a le goût d'une très bonne source de vitamine A, un antioxydant bénéfique pour la santé oculaire. Elles sont peu caloriques mais très riches en sel, alerte Alexandra Murcier. Elles s'utilisent en condiment ou dans une salade, mais pour profiter de l'intérêt nutritionnel d'un aliment, il faut le consommer en quantité importante, entre 30 et 50 g. « Ce qui représenterait beaucoup trop de sel, quand l'ANRS recommande de ne pas dépasser les 6 g par jour, ce qui font pourtant de nombreux Français... »

**Y'a-t'il des vitamines dans LE ZESTÉ DU CITRON?**

« Le citron, réputé pour sa richesse en vitamine C et en antioxydants, est un allié précieux pour renforcer le système immunitaire. Son zeste contient une concentration élevée de ces nutriments, ainsi que des flavonoïdes, bénéfiques pour la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires, détaille Alexandra Murcier. Mais utiliser du zeste de citron traité revient à ingérer plus de pesticides que de vitamines, ce qui annule les bienfaits recherchés. Et le zeste doit être consommé cru, car la vitamine C est très sensible à la chaleur »

Dr Good | C'est bon 103