

## 20 aliments que vous ne devriez plus jamais manger

### Le pain blanc

Plein de gluten et d'amidon, le pain blanc est par ailleurs composé de farine raffinée de type T55, très pauvre en micronutriments. Mieux vaut s'habituer à manger du pain complet.

### Les smoothies en bouteille

Vendus en bouteilles, les smoothies perdent tout leur attrait nutritif, car les producteurs y ajoutent souvent du sucre et, après 24 heures, ils perdent une bonne partie de leur teneur en vitamines. Pas joli, joli.

### Les galettes de riz

On a parfois l'impression qu'une galette de riz est meilleure pour la santé que le pain classique. Erreur ! Ces galettes possèdent un indice glycémique assez élevé.

### Le riz blanc

Les grains de riz blanc ont été lavés et polis jusqu'à perdre une grande partie de leur valeur nutritionnelle. Mieux vaut donc opter pour du riz complet.

### La charcuterie sous vide

Un jambon sous vide : certes, ça peut dépanner, d'autant que ça se conserve longtemps. Mais quand on regarde l'étiquette de plus près, on se rend compte que des nitrites de sodium, du gluten, du glutamate, ainsi que des sulfites (pour la « jolie » coloration rosée) ont été largement ajoutés. Ça fait beaucoup, non ?

### Le ketchup

On a tendance à en mettre à toutes les sauces, mais il faut savoir que le ketchup est très riche en sucre ajouté et en sel et qu'il contribue à masquer la saveur des aliments. Mieux vaut le remplacer par de la sauce tomate faite maison ou de la purée de tomates.

### Les céréales du petit déjeuner

Elles sont très prisées par les enfants, mais souvent pas très bonnes pour la santé. Un bol de céréales équivaldrait à cinq morceaux de sucre.

### Les sorbets

Les sorbets, composés de fruits et d'eau, sont meilleurs pour la santé que les glaces plus riches en gras. Or, attention : la teneur en sucre d'un sorbet de supermarché est très importante.

### Le muesli

À première vue, c'est une bonne idée : nourrissant, plein de céréales, le muesli a tout pour plaire. Cependant, les boîtes vendues en grandes surfaces contiennent beaucoup de sucres et de fruits secs. Pas l'idéal lorsque l'on veut maintenir son poids. Et qui ne le souhaite pas ?

### Le thé glacé aromatisé

Les mélanges de thé que l'on trouve en grandes surfaces sont souvent chargés de sirop de maïs plein de fructose et d'arômes artificiels. C'est donc indéniablement plus sain (et plus économique) de plonger un sachet de thé dans de l'eau et de mettre le tout au réfrigérateur.

### Les saucisses

On aime tous les saucisses au barbecue ! Mais elles sont loin d'être « saines » ! Les saucisses font partie des viandes transformées qui contiennent 50 % plus de nitrates que celles non transformées.

### Les yaourts

Cela peut paraître fou, mais certaines études sérieuses indiquent que la consommation de yaourts pourrait augmenter le risque de cancer de la prostate, car le yaourt ferait chuter le niveau de vitamine D dans le corps.

### Les cornichons

D'accord, ils sont petits et verts, ce qui en théorie aurait tout pour nous plaire. Eh bien non. Les cornichons sont pleins de sel et, vendus en bocaux, ils contiennent souvent des sucres ajoutés. Vérifiez bien les étiquettes

### Les sushis

Les poissons contiennent du mercure et particulièrement le saumon, ce qui est notamment très toxique pour l'enfant in utero. Mieux vaut privilégier des poissons pêchés dans les océans, plutôt que les poissons d'élevage. La provenance étant rarement indiquée lorsqu'on achète des sushis, mieux vaut ne pas en consommer de trop.

### La soupe en sachet

Comme les bouillons, elle est faite à base de bons légumes. Oui... mais. Les sachets lyophilisés contiennent beaucoup plus de sel que des soupes faites maison. Prudence !

### Les bouillons cubes

Ils sont petits et souvent pleins de bonnes choses, mais ils sont surtout surchargés de sel (comptez un gramme par cube environ) ce qui est, entre autres, très mauvais pour les artères.

### Les jus de fruits

Hé non, boire un jus d'orange n'équivaut pas à manger une orange ! Les jus en bouteille ou en carton contiennent souvent des sucres ajoutés.

### Les fromages allégés

Certes, ils sont allégés, donc moins gras. Mais attention quand même à la teneur en sodium de certains d'entre eux. Le sel pallie l'absence de goût, mais ce n'est pas forcément meilleur pour la santé. La solution : comparer deux sortes de fromages (allégé et non allégé), à portions égales.

### Les aliments sans gras trans

Ces produits sont peut-être étiquetés « sans gras trans », mais ils ne sont pas sans gras pour autant. Les industriels choisissent parfois de les remplacer par des huiles aussi riches comme l'huile de palme ou l'huile de noix de coco. Pas forcément un bénéfice pour le cœur...

### Les gruaux aromatisés

Des flocons d'avoine : cela paraît plutôt sain, car ils sont pleins de fibres. Mais les saveurs sucrées ajoutées dans certaines boîtes font immédiatement augmenter les calories ingurgitées, sans apporter pour autant des nutriments intéressants. Mieux vaut ajouter vous-même quelques framboises et un soupçon de sirop d'érable dans du gruau classique.

### Les chips aux légumes

Il est tentant de donner des chips aux légumes aux enfants. Mais attention, cela n'a rien à voir avec une vraie portion de légumes. Elles sont frites et salées et contiennent presque autant de calories que les chips traditionnelles. En plus, chauffées à haute température, les légumes perdent une bonne partie de leurs éléments essentiels.