

## Aliments que vous devriez éviter

### Édulcorants artificiels

Un grand café glacé avec du lait écrémé et deux Splenda s'il vous plaît ? Pensez-y à deux fois. «Il n'existe pas assez de données indiquant que les édulcorants artificiels sont vraiment sans dangers, alors je préfère les éviter et me permettre de prendre de temps en temps et en pleine connaissance de cause du vrai sucre, observe la nutritionniste Chelsey Amer. Des tas de recherches prouvent en plus que boire des boissons diète pourrait contre toute logique vous faire prendre du poids, ce qui peut accroître le risque de diabète et de maladie cardiaque.»

### Maïs soufflé au microonde

Vous adorez vous pelotonner dans le canapé avec un verre de vin et un sac de maïs soufflé au beurre pour regarder La voix ? Résistez ! «Une fois, j'ai ouvert un de ces sacs de maïs soufflé pour le microonde, et je n'en ai plus jamais remangé! Il y a vraiment trop de produits chimiques parmi les agents de saveur présents à l'intérieur du sac et de toute façon, j'évite en général les produits transformés»

### Charcuteries

Comme il est facile de faire un sandwich à la dinde lorsque vous préparez votre lunch. Sachez pourtant que ces délicieuses tranches de viande peuvent cacher certains ingrédients dangereux. «La charcuterie peut contenir une grande variété d'additifs, des nitrates aux carraghénanes, qui peuvent augmenter l'inflammation du corps et que l'on a scientifiquement liés au risque de cancer du côlon, nous apprend Megan Faletra, nutritionniste et instructrice de yoga. Choisissez plutôt des charcuteries bio sans nitrates ni antibiotiques.»

### Beurre d'arachide faible en gras

Vous pensez peut-être que votre corps va vous remercier d'avoir pris le bocal faible en gras ? Erreur ! Mieux vaut opter pour le plus gras. «Les beurres d'arachide régulier et faible en gras contiennent sensiblement le même nombre de calories, mais la version 'allégée' contient plus de sucres ajoutés et d'édulcorants artificiels afin d'en rehausser le goût, confie Megan Faletra. Le gras du beurre d'arachide est bon pour notre organisme, alors mieux vaut s'en tenir au bon vieux beurre d'arachide bien gras.»

### Margarine

Si vous n'êtes pas un adepte de la vie sans produits laitiers, mais que vous surveillez votre tour de taille, vous serez peut-être tenté par la margarine, plus «saine» que le beurre. Pas sûr que ce soit une bonne idée. Même si certaines margarines se débarrassent des gras trans en prévision de leur interdiction par Santé Canada (ils seront bannis des États-Unis à partir de 2018), «la plupart des margarines continuent d'être fabriquées à partir de ces huiles hautement raffinées (de soja et de palme principalement)», dit Megan Faletra. Manger avec modération un beurre bio fait de lait de vaches nourries à l'herbe reste un meilleur choix pour votre santé dans la mesure où ces beurres sont riches en omega-3, bons pour le cœur.

### La plupart des repas congelés

Enfant, la nutritionniste Ha Nguyen avait l'habitude de se régaler de plats surgelés presque tous les jours après l'école. Mais maintenant, elle n'en toucherait plus un, même du bout d'un bâton de 3

mètres. Pourquoi ? «La plupart de ces plats sont exagérément transformés, explique-t-elle. Ils sont cuisinés avec de la farine raffinée, très salés et bourrés d'additifs et de conservateurs. Plein de trucs vraiment mauvais pour votre corps.»

### Pop-Tarts

Vous avez sûrement dévoré ces tartelettes lorsque vous alliez à l'école – et vous vous êtes peut-être même chamaillé avec vos amis au sujet des meilleures saveurs. Ha Nguyen vous suggère toutefois de les bannir de votre chariot la prochaine fois que vous ferez votre marché. «Aussi bien, expédier vos enfants à l'école avec une friandise en barre pour déjeuner, dit-elle. Il suffit de regarder les premiers ingrédients de la liste pour voir qu'ils affichent un tas de sucres raffinés comme le sirop de maïs à haute teneur en fructose, du dextrose et du sucre.»

### Fromage à tartiner

D'accord, ils sont vraiment chouettes quand vous avez 16 ans, mais d'un point de vue nutritionnel, ces faux produits laitiers n'ont pas grand-chose à vous offrir. «Ces fromages à tartiner sont hautement transformés et contiennent en réalité assez peu de fromage, observe la diététicienne Michelle Jaelin. Ils vous arrivent avec une liste d'ingrédients à n'en plus finir et des couleurs que je n'ai pas très envie d'avaler. Si j'ai envie de fromage, je préfère en manger du vrai.»

### Jus de fruits

Même si l'emballage vous jure que ce jus va vous donner toutes les vitamines et les minéraux dont vous avez besoin, le nutritionniste Andy De Santis explique que les jus de fruits, même artisanaux, sont à éviter. «Cet engouement pour les jus de fruits est vraiment inquiétant, dit-il. Ces produits sont généralement remplis de calories et ils ne vous rassasieront pas plus qu'ils ne vous apporteront les bénéfices nutritionnels des fruits et légumes frais. Manger une pomme, une orange ou une banane va vous prendre quelques minutes. Les avaler sous forme de jus ne vous demandera que 10 secondes.» C'est beaucoup de calories en moins d'une minute.

### Saucisses, hot dogs

Allez voir un match de hockey ou de soccer, mais sautez l'étape hot dog. À la limite, mieux vaut que vous preniez une bonne bière avec un sachet d'arachides. «Non seulement les hot dogs sont très gras et relativement pauvres en protéines – la combinaison exacte de ce que vous ne voulez pas dans votre viande –, mais ils sont en plus bourrés de sel et ça, personne n'a besoin d'en consommer davantage, constate Andy De Santis. Et pour ne rien arranger, il existe de plus en plus de données qui relient les viandes transformées à un risque accru de cancer du système digestif.»

### Fromage

Bien que la modération soit une bonne règle pour presque tout, Andy De Santis place le fromage sur la liste des aliments à éviter «parce qu'il existe de meilleurs moyens d'aller chercher du calcium». «Les fromages sont généralement riches en calories, en gras saturés et en sodium, autant de trucs dont il faudrait réduire la consommation. Mieux vaut aller vers le lait faible en gras ou les laits d'amande ou de soya, ou encore vers les yogourts enrichis en vitamine D. Et n'oubliez pas que les noix, les graines, les légumineuses et les légumes-feuilles foncés contiennent aussi du calcium.»

### Spam

Vous préférez manger de la viande en boîte que de celle qui sort de chez le boucher ? «Les conservateurs, le sodium et l'incertitude quant aux origines de cette viande devraient vous en dissuader, croit la nutritionniste Gabriella Vetere. Choisissez des viandes que votre corps peut reconnaître, pas une viande bourrée de produits chimiques et de conservateurs.»

### Nouilles ramen

L'ancien étudiant fauché en vous regimbera peut-être quand vous bannirez de votre alimentation ce nid à sodium, mais votre corps vous remerciera. La physiologiste de l'exercice et nutritionniste Rachel Straub recommande de vous débarrasser de ces produits emballés pleins de nitrates et si pauvres en termes de valeur nutritionnelle.

### Collations préemballées

Elles vous apparaissent comme une vraie bénédiction lorsque, prise dans les tourbillons de la vie, vous n'avez pas le temps de préparer le lunch de vos enfants, mais Rachel Straub suggère d'essayer de vous retenir. «Ces collations contiennent souvent des viandes pleines de nitrates, des grains raffinés et des friandises, dit-elle. C'est tout sauf un choix santé.»

### Yogourts aux fruits

Les publicités sont accrocheuses et nous rappellent le tendre souvenir de nos goûters d'enfance, mais la plupart de ces produits ne tiennent pas leur promesse en termes de valeur nutritionnelle. «Cela revient en quelque sorte à manger du dessert pour déjeuner, explique Rachel Straub. Près de la moitié des calories proviennent de sucres ajoutés, aussi ces yogourts sont-ils un mauvais choix santé. Mieux vaut opter pour un yogourt nature dans lequel vous mettrez des fruits ou quelques aliments santé.»

### Beignes

Votre fil Instagram vous envoie peut-être un message différent concernant ces couronnes de pâte saupoudrées de sucre (et parfois aux couleurs de l'arc-en-ciel), mais ces pâtisseries que vous achetez pour votre réunion du lundi matin font des dégâts, dit Jamie Logie, entraîneur personnel, auteur et nutritionniste. «Les beignes sont faits de farines raffinées (probablement OGM) hyper glycémiques», dit-il. Ce qui veut dire qu'elles peuvent affoler votre taux de sucre sanguin. «Ils produisent des gras trans au moment de la friture, ce qui accroît les risques de blocage artériel et de cancer, et ils sont couverts de sucre. Ils ne vous rassasieront pas, vous donneront encore plus faim et ils sont remplis des pires ingrédients que vous pouvez manger.»

### Hamburgers de restauration rapide

La partie la plus saine de ces repas que vos enfants vous supplient de leur acheter au retour d'un entraînement ? Sans doute le jouet en plastique qui vient avec. Jamie Logie affirme que si faire vos propres hamburgers sur le barbecue à la maison peut être un bon choix, ceux vendus dans les chaînes de restauration rapide sont suspects d'un point de vue nutritionnel. «Une seule boulette de viande peut être tirée d'une dizaine de vaches différentes élevées dans des parcs d'engraissement. Ces bêtes sont gavées aux hormones, ont des niveaux d'inflammation très élevés et sont horriblement mal nourries, continue-t-il. Vous trouvez ensuite un pain blanc très riche en amidon et qui, en fonction de la garniture que vous choisissez, peut contenir un bacon de mauvaise qualité et du fromage sous plastique hautement transformé.

### Maïs soufflé de cinéma

Comme le beurre d'arachide et la confiture, les tartines beurrées et les macaronis au fromage, certaines choses semblent n'exister que pour être associées. Il en va de même pour le maïs soufflé garni de beurre et de sel et le dernier film à succès au cinéma. Pourtant, Jamie Logie vous demande de résister. Les grands formats vendus dans les cinémas contiennent plus de 1000 calories et 40 grammes de gras – et ça ne comprend même pas la garniture de beurre. Faites plutôt votre propre maïs à la maison avec de l'huile d'olive et du sel, puis amenez-le au théâtre. (On vous promet de ne rien dire !)

### Huîtres crues

Bien que les huîtres aient la réputation d'être des aphrodisiaques et qu'elles puissent réellement faire votre bonheur lorsque vous les accompagnez d'un bon verre de blanc frais un jour ensoleillé, la nutritionniste Jennifer Bowers, craint les effets de ce mollusque gluant sur votre appareil digestif. «Il existe beaucoup de maladies d'origine alimentaire associées aux fruits de mer mal cuits, dit-elle – hépatite A et norovirus, surtout. Les huîtres sont parfois porteuses de vibrio vulnificus et vibrio parahaemolyticus, explique-t-elle. Cela étant dit, je trouve que les huîtres ont un goût horrible (c'est mon opinion !), alors pour moi, le risque n'en vaut pas la chandelle. Si vous en mangez, préférez les huîtres cuites aux huîtres crues pour limiter le risque de tomber malade.»

### Sodas

Vous n'avez certainement pas besoin de nous pour savoir que même un simple verre de 250 ml (8 oz) de soda ne vous fera aucun bien ! Mais juste au cas où vous auriez besoin qu'on vous rafraîchisse la mémoire, Jennifer Bowers nous rappelle combien il peut être néfaste de boire des calories. «La charge de sucre dans une seule portion n'en vaut tout simplement pas la peine si on la met en perspective avec le pic glycémique, les sautes d'humeur, les maux de tête et la bombe calorique que cela peut entraîner, constate-t-elle. La grande consommation de sodas au pays, associée à la sédentarité, est liée à l'épidémie d'obésité.»

### Aliments préemballés sans gras

Ne vous laissez pas avoir par ces aliments minceur, dit la nutritionniste Rima Kleiner. C'est sans doute un très bon virage marketing qu'a pris l'industrie agroalimentaire, mais les étiquettes sans sucre ou sans gras ou sans-n'importe-quoi sont trompeuses. «Même après des années de recherche qui confirment que notre corps a besoin de bons gras, je vois encore des clients pour qui les aliments sans gras trônent au sommet de l'alimentation santé, dit la nutritionniste. Mais bon nombre de ces produits préemballés qui contiennent naturellement du gras (pensez biscuits, craquelins et barres d'énergie) remplacent le gras par du sucre, de sorte que vous vous retrouvez avec un biscuit ou un autre produit qui contient moins de gras et, peut-être même moins de calories, mais qui ne présente aucun avantage nutritif compensatoire. Si j'ai une fringale de sucre, je préfère me faire un truc moi-même et ainsi utiliser de bons gras tels que l'huile d'olive, les graines de lin ou l'avocat. Ou encore j'achète un seul brownie ou un biscuit dans une bonne boulangerie.»

### Bretzels

N'allez pas le dire au vendeur ambulant du stade Saputo, mais ces collations que l'on aime en après-midi sont vraiment affreuses pour la santé. «Les Bretzels sont faits à base de sucre simple, explique la diététicienne Cara Walsh. Ces produits de glucide raffinés ne contiennent aucun nutriment qui soit bon pour la santé et, en plus, ils ne combleront pas votre faim, ce qui explique pourquoi les gens ont tendance à trop en manger.»

## Galettes de riz

Autrefois vedettes des aliments minceur, ces bombes glucidiques ont aujourd'hui une piètre réputation. «Les galettes de riz sont faites de glucides spécifiques qui font littéralement bondir votre glycémie», note Cara Walsh. Elles sont encore populaires parmi ceux qui surveillent leur ligne, mais la diététicienne suggère fortement de les éviter.

## Fruits au sirop

Vous pourriez remplacer une salade de fruits en boîte par une tranche de gâteau, et votre corps ne verrait pas la différence. «Les fruits sont naturellement assez sucrés», explique la nutritionniste Amy Gorin. Le sucre présent dans les fruits, ajouté à celui du sirop, rend tout dessert de ce type carrément indécent. «Si vous achetez des fruits en boîte, trouvez-en qui ne contiennent pas de sucre ajouté – des variétés conservées dans l'eau ou dans leur jus, par exemple.

## Céréales en boîtes

Plus faciles à préparer qu'une omelette et plus rapides à faire qu'un bon café, les céréales sont un des déjeuners les plus populaires. Mais quand vient le temps d'offrir à votre corps les vitamines et les minéraux dont il a besoin pour bien commencer la journée, la nutritionniste Gisela Bouvier vous conseille vivement d'éviter les boîtes. «Les céréales sèches ont été inventées pour constituer un déjeuner facile ciblant les enfants, constate-t-elle. Mais ces céréales sont très riches en glucides et ont très peu à offrir (voir rien) en termes de protéines et de gras bons pour le cœur. La plupart contiennent beaucoup de sucre ajouté et peu de fibres. En tant que nutritionniste, je ne les recommande jamais à des clients. À la place, je leur suggère plutôt des céréales riches en glucides complexes telles que le gruau d'avoine à cuisson lente et le pain de grains entiers.»

## Beurre d'arachide

Oubliez l'épidémie d'allergie au beurre d'arachide des dernières années, ou les poussées d'acné qu'il aurait provoquées, il existe bien d'autres raisons de se passer de beurre d'arachide selon Gisela Bouvier. Ou, au moins, d'être beaucoup plus sélectif dans vos choix lorsque vous en achetez. «Bien qu'il contienne de bons gras pour le cœur et constitue une bonne source de protéine d'origine végétale, il est important de savoir que tous les beurres d'arachide ne sont pas égaux, note la nutritionniste. La plupart des beurres d'arachide contiennent des sucres et des gras ajoutés, particulièrement des huiles partiellement hydrogénées, aussi connues sous le nom de gras trans, lesquels sont liés aux pathologies cardiaques et autres maladies. C'est pourquoi je recommande toujours de lire attentivement la liste des ingrédients lorsqu'on achète du beurre d'arachide ou tout autre beurre de noix. Idéalement, cette liste ne devrait mentionner qu'arachides', ou 'arachides, sel'.»

## Plats congelés minceur

Il est souvent tentant – surtout quand vous rentrez tard à la maison et que les enfants n'ont pas encore pris leur bain – de sortir des plats surgelés. Pratiques, d'accord, mais santé ? Pas sûr ! «Ces plats congelés minceur se vantent d'être santé et hypocaloriques, mais ils sont pour la plupart débordants de sel et d'additifs en plus d'être pauvres en nutriment», dénonce Gisela Bouvier.

## Collation à saveur de fromage

Si vous avez un penchant pour les collations à saveur de fromage, vous feriez mieux de choisir le vrai produit. Les collations à saveur de fromage sont bourrées de produits chimiques, dit la

diététicienne Ashvini Mashru. «Vous pouvez trouver des croustilles de pomme de terre nature cuites dans l'huile de tournesol, mais les collations à goût de fromage, elles, sont pleines de gras, de glutamate monosodique et de saveurs et de couleurs artificielles, s'insurge-t-elle. Lisez la liste des ingrédients, et vous comprendrez pourquoi des croustilles cuites dans l'huile de tournesol sont cent fois meilleures que n'importe quel goûter au fromage.»

### Barres aux fibres

Quand vous voyagez et que vous continuez de surveiller votre ligne (en essayant de résister à ces paquets de biscuits que l'on vous sert à 10000 mètres d'altitude), peut-être avez-vous la tentation de saisir une de ces barres riches en fibres que vous avez amenées pour vous donner un coup de fouet au besoin. Même si elle comprend cette pulsion, Ashvini Mashru pense que ce n'est pas une bonne idée de prendre une de ces barres à la place d'une collation santé offrant un bon apport de protéines et de bons gras. La diététicienne ajoute qu'en réalité, ces barres très populaires «ne sont que des friandises déguisées».

### Colorants alimentaires

Ces mystérieux ingrédients ne sont pas vraiment liés à la prise de poids, mais la nutritionniste Julie Pech sert cette mise en garde : tout ce qui n'est pas naturel peut se révéler assez aléatoire sur le plan digestif. Il y a huit ans environ, Julie Pech a découvert qu'elle était allergique aux colorants alimentaires. Chaque fois qu'elle mangeait un aliment qui en contenait, elle déprimait pendant 24 heures. «Je sais que j'en ai avalé quand mon humeur change sans raison, dit-elle. Normalement, tout rentre dans la normale le jour suivant, une fois que mon organisme a éliminé l'intrus. Beaucoup de gens sont allergiques aux colorants alimentaires, et je suis une grande avocate de l'alimentation sans additifs.»

### Blé

Il est très tendance de réduire sa consommation de gluten pour perdre quelques livres et se sentir mieux et plus mince, mais il y a aussi des gens qui souffrent réellement d'intolérance ou, pire, de la maladie cœliaque. Le fils de Julie Pech a développé une allergie au blé et elle a dû bannir cet ingrédient de leur alimentation. «J'ai cessé de manger du blé en même temps que lui parce que, à huit ans, il était persuadé que la vie n'avait plus de sens s'il ne pouvait pas manger de pizza (ça, c'était avant les pizzas sans gluten), raconte-t-elle. Je lui ai proposé de le faire avec lui pour faciliter les choses. Une fois que j'ai arrêté, j'ai constaté que j'avais l'esprit beaucoup plus clair et que je débordais d'énergie. J'ai donc décidé de continuer de ne plus manger de blé, et je m'en porte très bien.»

### Sandwiches déjeuner congelés

Nous avons tous vu ces pubs où un soleil humanisé nous promet de déborder d'énergie si nous avalons un sandwich déjeuner. Ne vous laissez pas avoir par cette arnaque : «Ces petits sandwichs peuvent vraiment faire grimper votre taux de cholestérol LDL (le mauvais) et faire chuter votre taux de HDL (le bon cholestérol), ce qui augmente le risque de décès numéro un au pays : la maladie cardiaque, explique la diététicienne Cassandra Golden. Il n'y a vraiment aucun bénéfice santé à tirer des gras trans que les industriels utilisent pour améliorer la texture et allonger la durée de vie de leurs produits – et économiser : ces gras coûtent moins cher que les gras d'origine animale. Les gras trans n'ont pas mauvaise réputation pour rien : ils constituent une menace pour la santé publique !»

### Vinaigrette allégée

Si on vous donne le choix, prenez-vous la vinaigrette régulière sur votre salade ou celle qui ne contient pas de gras ? En réalité, mieux vaut faire votre propre vinaigrette à base d'huile et de vinaigre. «Le gras, surtout celui venant d'huiles comme l'huile d'olive, par exemple, peut vraiment vous aider à absorber les nutriments issus des légumes de votre salade, nous apprend la diététicienne Tanya Freirich. Par ailleurs, quand un industriel de l'agroalimentaire retire le gras, il ajoute beaucoup de sucre et d'ingrédients artificiels pour donner au produit un goût comparable. Les bons gras comme ceux de l'huile d'olive, de l'avocat et des noix sont importants dans une alimentation équilibrée.»

#### Desserts sans sucre

Qu'est-il arrivé de mieux en matière de diététique au cours de la dernière décennie ? Sans doute le désaveu des aliments sans sucre et sans gras. Vous avez la permission sans restriction des professionnels de prendre un bon vrai morceau de gâteau au lieu d'une chose absurde comme un pouding sans sucre qui ne vous satisfera en rien. «Je préfère de beaucoup manger un petit peu de sucre naturel comme le miel ou le sucre brun qu'une imitation de dessert hyper transformé telle qu'un biscuit ou une friandise sans sucre, jure Tanya Freirich. Une petite portion de véritable dessert comble mon envie de sucre alors que l'option équivalente sans sucre me laisse sur ma faim. Manger du sucre et du gras avec modération est tout à fait compatible avec une alimentation saine et équilibrée et je préférerais toujours un aliment naturel à un produit transformé.»

#### Bœuf et poulet issus d'élevage intensif

Ces animaux sont littéralement empilés les uns sur les autres et mènent une vie misérable. C'est pour cela qu'il ne faut pas uniquement s'inquiéter de l'origine de votre sauce tomate, de votre yogourt ou des autres aliments conditionnés, explique Karen Brennan, spécialiste de l'alimentation holistique et de l'herboristerie et auteure de *If Life is So Good, Then Why AM I Still Depressed?* (Si la vie est si belle, pourquoi suis-je encore déprimée?). La viande aussi mérite votre attention. «Les animaux doivent manger ce qui est naturel pour eux, et ils ont besoin d'être dehors et d'avoir assez de place pour aller brouter dans un environnement libre de toute contrainte, dit-elle. Les animaux confinés contiennent plus d'oméga-6, qui est un inflammatoire. La viande d'animaux nourris à l'herbe dans des pâturages contient davantage d'oméga-3. Vous n'êtes pas seulement ce que vous mangez, mais ce que votre aliment mange. Alors, demandez-vous : qu'a mangé ce poulet? Ce bœuf? Étaient-ce des grains OGM? Ont-ils été élevés aux hormones et aux antibiotiques? Quel impact aura sur mon corps le fait de manger des viandes de ce type jour après jour, année après année?»

#### Produits laitiers pasteurisés

L'humain est la seule espèce à consommer des produits laitiers après l'enfance. Alors que les bébés ont besoin des enzymes du lait pour développer leur ossature, il n'est pas certain, une fois que nous avons grandi, que les avantages des produits laitiers surpassent les inconvénients. «La principale raison pour laquelle je ne consomme pas de lait régulier, c'est à cause des hormones que l'on injecte aux vaches, des grains OGM et non naturels tels que le maïs dont on les nourrit, et aussi parce que la pasteurisation détruit les bonnes bactéries et les enzymes que contient normalement le lait», dit Karen Brennan.

#### Lait écrémé

Jamais Karen Brennan ne mettra une bouteille de lait écrémé sur sa table. Jamais ! «Le gras du lait construit et équilibre notre système nerveux, dit-elle. Il sert également de support aux vitamines liposolubles, permettant à ces nutriments de se rendre là où ils doivent aller. Personnellement, je

préférerai le lait de chèvre dans la mesure où il est plus digeste et possède moins de protéines problématiques que le lait de vache qu'on trouve en Amérique du Nord. J'ajouterai qu'il est faux de croire que nous devons manger des produits laitiers tous les jours pour combler nos besoins en calcium ! D'abord parce que vos os ne sont pas faits que de calcium et ensuite parce qu'il y a bien d'autres moyens de trouver du calcium ailleurs que dans les produits laitiers.

### Huile de canola

C'est vrai, l'huile de canola a déjà été super ! Nous l'utilisons pour la friture, dans les gâteaux, les vinaigrettes... «Faites de colza, la majorité des huiles de canola sont désormais fabriquées avec des OGM, explique la nutritionniste Cate Ritter. Comme la plupart des huiles végétales, l'huile de canola est hautement transformée, raffinée, blanchie et désodorisée, des processus qui ajoutent des toxines et détruisent les nutriments tels que l'oméga-3. Le procédé de fabrication aboutit également à une hydrogénation partielle.»

### Tous les produits non biologiques du maïs

Qu'est-ce que ça comprend ? «L'huile de maïs, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le sirop de maïs, la fécule de maïs, le dextrose et la maltodextrine, énonce Cate Ritter. Tous ces ingrédients souvent cachés sont présents dans de nombreux aliments transformés. Et tous les maïs non bio sont des OGM. Lisez bien les étiquettes avant de mettre des produits dans votre chariot.

### Grains raffinés

Même si votre plat thaï à emporter semble un peu seul sans riz, ou que votre délice chinois s'ennuie de ses nouilles, résistez et tenez-vous-en au poulet et aux légumes, recommande la Dre Caroline Apovian, directrice d'un centre de gestion de nutrition et du poids au Boston Medical Center. «Un grain comporte trois parties : le son, le germe et l'endosperme. Le raffinage élimine le son et le germe, tandis que le grain entier conserve toutes ces parties. Retirer le son et le germe des grains fait également disparaître la fibre diététique, la vitamine B et le fer. Les grains raffinés entrent dans la composition du pain et du riz blancs et de la plupart des pâtes.

### Mortadelle

Vous adoriez les sandwiches au «baloney» avec de la mayonnaise lorsque vous étiez enfant? Il est probable que quelques sandwiches à la mortadelle ne vont pas vous tuer, mais maintenant que vous êtes adulte, mieux vaudrait bannir cette charcuterie de vos sandwiches. La diététicienne Kaleigh McMordie a un puissant argument: «C'est de la pâte de viande. Qui sait avec quoi c'est fait ? Non merci. Une seule tranche peut contenir 17 g de gras (dont 7 de gras saturé) et plus de 800 mg de sodium, sans oublier le sucre ajouté, l'amidon et les nitrates !»

### Boissons énergisantes

Vous avez sûrement déjà avalé une Red Bull ou deux pour bien commencer une nuit. Le nutritionniste Keith Ayoob assure pourtant que cette boisson archi populaire est, disons-le, horrible pour vous. «C'est bourré de caféine et de stimulants, dit-il. Ce n'est pas de l'énergie, c'est un accélérateur. Pour avoir vraiment de l'énergie, vous devez dormir, et il n'y a pas de substitut à cela. Il vous faut aussi un bon déjeuner.»

### Sushis préemballés



Le Dr Ayoob se méfie des sushis préemballés, aussi appétissants puissent-ils être au rayon des réfrigérés de votre épicerie. Non seulement il a eu une mauvaise expérience avec ce genre de produit, mais il y a beaucoup de choses que vous ignorez au sujet de ce rouleau californien au thon épicé. Depuis combien de temps est-il là? Le poisson est-il vraiment frais ? Ou même, est-ce vraiment du poisson ? Si vous avez une envie furieuse d'un maki, mieux vaut trouver un restaurant à l'hygiène irréprochable.

### Sel de table

Même si on en trouve quasiment sur toutes les tables, la nutritionniste Lynn Anderson suggère que le sel n'est pas la meilleure épice pour votre alimentation. «Le sel était au départ produit dans des mines et c'était un vrai aliment, mais il est vite devenu quelque chose d'autre. Les fabricants le vidant de tous ses minéraux naturels et emploient ensuite de nombreux additifs pour l'assécher, puis ils le chauffent à des températures avoisinant les 650 degrés. Le sel est ensuite stabilisé avec du dextrose, ce qui lui donne une couleur pourpre, puis décoloré pour devenir blanc», explique-t-elle. Si vous ne pouvez pas vous passer de sel, Lynn Anderson conseille de chercher des sels naturels.

### Agave

Vous adorez les margaritas, mais détestez la gueule de bois qui vient avec le lendemain des réjouissances ? Vous devriez peut-être éliminer un des ingrédients qui vraisemblablement vous donne ce terrible mal de crâne : l'agave. «Cet édulcorant crée un véritable afflux de fructose dans le sang, dit Lynn Anderson. Les édulcorants à haute teneur en fructose aggravent l'inflammation qui est à l'origine de nombreuses maladies.»

### Protéine de soja

Présente dans de nombreux produits (et même parmi vos favoris, mais vous ne le savez pas !), la protéine de soja peut être dangereuse si on en consomme trop, surtout pour les femmes qui sont sensibles sur le plan hormonal. «Contrairement à ce que nous croyons, la protéine de soja non fermentée n'est pas bonne pour la santé, constate Lynn Anderson. En Amérique du Nord, le soja est modifié pour résister au glyphosate, qui entre dans la composition d'un herbicide. Nous mangeons donc un herbicide dans notre soja ! Une consommation durable de compléments alimentaires à base de protéine de soja est donc à éviter dans la mesure où ce produit a été associé à des maladies allant du rhume des foies à la défaillance rénale.

### Fraises non biologiques

Vous voilà au rayon des fruits et légumes de votre épicerie à vous demander pourquoi vous devriez déboursier 3\$ de plus pour une barquette de fraises bios. Michelle Gindi, coach en santé, nous explique pourquoi nous ne devrions pas hésiter à payer un peu plus : «Les fraises non biologiques trônent au sommet de la liste annuelle des produits contenant le plus de pesticides, et les fraises géantes que nous voyons dans nos supermarchés n'ont rien à voir avec ce que Dame nature a voulu.»

### Sirop de table et crêpes

Il serait difficile de passer à travers votre liste d'épicerie sans penser aux crêpes. Mais au lieu d'acheter le produit meilleur marché, Michelle Gindi vous conseille vivement de chercher du sirop d'érable naturel. «Bien que les bouteilles aient en général la même apparence, le sirop de table est plein d'ingrédients et de colorants artificiels en plus d'être fabriqué à partir de sirop de maïs à haute teneur en fructose plutôt que d'ingrédients naturels», explique-t-elle.

## Soupe en boîte

Grâce aux mijoteuses (ou à l'énorme marmite qui trône sur votre cuisinière), faire de la soupe n'a jamais été aussi facile, même pour un chef amateur. C'est une très bonne nouvelle étant donné que les soupes en boîte ne sont vraiment pas bonnes pour votre santé. «On sait que la plupart des soupes en boîte contiennent beaucoup trop de sodium. L'excès de sodium favorise des problèmes de santé tels que l'hypertension et les maladies cardiaques», explique la nutritionniste Tracy Lesht.

## Crèmes à café aromatisées

Si vous ne pouvez pas boire votre café noir, mieux vaut y ajouter du lait de coco ou du lait d'amandes non sucré, du miel ou du lait. Enfin, tout sauf des crèmes à café aromatisées. «La plupart de ces crèmes à café aromatisées sont bourrées de sucre et de saveurs artificielles qui offrent très peu sur le plan nutritionnel et sont pleines de calories», dit Tracy Lesht.

<http://www.msn.com/fr-be/sante/bien-etre/50-aliments-que-les-nutritionnistes-ne-mangent-jamais-%e2%80%93-et-que-vous-devriez-%c3%a9viter/ss-AApJNLm?li=BBqjJuZ&ocid=mailsignout#image=50>