



LES ALIMENTS À VALEUR AJOUTÉE :

est-ce réellement un « plus » dans l'assiette ?

Œufs et margarines enrichis d'oméga-3, pains et prébiotiques, yogourts et probiotiques, jus de fruits et biscuits enrichis d'antioxydants... Les produits à valeur ajoutée se multiplient sur les tablettes de nos supermarchés. Ces aliments, appelés « aliments fonctionnels », procurent des bienfaits physiologiques démontrés ou réduisent le risque de maladies chroniques, et ce, au-delà des fonctions nutritionnelles de base visant à nous fournir de l'énergie. PAR JULIE DESGROSELLIERS, D.T.P DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

« QUE TON ALIMENT SOIT TA SEULE MÉDECINE »

Cette populaire citation d'Hippocrate n'a jamais été aussi si vraie ! Les études scientifiques ne cessent de démontrer la relation positive entre les aliments et la santé. Or, il existe plusieurs catégories d'aliments fonctionnels offrant chacun des bienfaits ciblés sur la santé. Parmi les ingrédients bioactifs les plus positifs pour la santé, notons les antioxydants, les fibres alimentaires, les acides gras essentiels (oméga-3), les probiotiques et les prébiotiques.

CATÉGORIES D'ALIMENTS FONCTIONNELS

EXEMPLES

Aliments de base (« standard »)	Carotte (contient un niveau naturellement élevé de bêta-carotène, un antioxydant).
Aliments transformés	Céréales de son d'avoine (contient un niveau naturellement élevé de bêta-glucane, une fibre soluble).
Aliments transformés avec ingrédients ajoutés	Jus de fruits enrichi de calcium.
Aliments améliorés présentant plus d'un composant fonctionnel	Œufs contenant des acides gras oméga-3 (provenant des graines de lin ajoutées à la moulée des poules).

Source : Shambrock Consulting Group Inc. et Kelwin Management Consulting.

L'ABC D'UNE SAINE ALIMENTATION

- **Accorder la plus grande part de la diète aux légumes et aux fruits**, en variant les couleurs afin de diversifier les éléments nutritifs et les antioxydants.
- **Consommer le plus souvent possible les produits céréaliers sous forme de grains entiers** pour bénéficier d'un apport supplémentaire en nutriments et en fibres.
- **Boire chaque jour du lait ou une boisson de soya enrichie** et consommer du yogourt et du fromage, afin de maintenir une bonne santé osseuse.
- **Manger du poisson au moins deux fois par semaine**, afin de faire le plein d'oméga-3.
- **Donner une plus grande place aux protéines végétales comme les légumineuses ou le tofu**, pour réduire l'apport en gras saturés.
- **Étançher la soif avec de l'eau régulièrement**, puisqu'elle ne contient aucune calorie, ce qui est bénéfique pour la gestion du poids.
- Finalement, **porter une attention aux excès de sucre raffiné, de sel et de matières grasses** qui peuvent favoriser l'apparition de maladies (ex. : obésité, maladies du cœur, hypertension).



À QUI S'ADRESSENT LES ALIMENTS ENRICHIS ?

Bien manger, c'est personnel. Chacun d'entre nous possède une façon optimale de s'alimenter qui tient compte de plusieurs facteurs tels que l'âge, les besoins énergétiques, le niveau d'activité physique, les préférences et les aversions alimentaires, les antécédents médicaux, la présence ou non de maladies, etc. Cela dit, peu importe votre bagage personnel, vous avez tous avantage à combler vos besoins nutritionnels en adoptant de saines habitudes alimentaires. À quoi bon manger du pain fortifié en fibres ou un breuvage laitier avec oméga-3 si le reste de votre alimentation n'est pas équilibrée et que votre mode de vie laisse à désirer ?

Ainsi, **il est essentiel d'avoir de bonnes bases alimentaires avant de chercher à peaufiner votre alimentation avec des aliments à valeur ajoutée** (voir tableau ci-contre L'ABC d'une saine alimentation). Cela dit, les aliments enrichis peuvent combler des carences spécifiques (ex. : lait enrichi de calcium pour une personne intolérante au lactose qui ne consomme pas suffisamment de produits laitiers) ou, encore, venir donner un coup de pouce au bien-être d'une personne en fonction d'une situation particulière (ex. : prise de probiotiques à la suite d'un traitement aux antibiotiques). Si vous avez une excellente hygiène de vie, dont fait partie une alimentation complète et équilibrée, les produits enrichis seront la cerise sur le *sundae* : intéressants, mais pas essentiels !

Bon à savoir! Pour profiter des bienfaits des probiotiques, il faut en consommer tous les jours, puisque les bactéries ne font que transiter dans l'intestin.

LES « VALEURS AJOUTÉES » À LA MODE

Il est important de comprendre les avantages pour la santé conférés par les produits enrichis, afin d'être en mesure de savoir s'ils peuvent réellement améliorer votre alimentation et, par le fait même, votre bien-être.

LES PROBIOTIQUES: DE BONNES BACTÉRIES

Le terme probiotique signifie « favoriser la vie » et fait référence à la présence de bactéries vivantes (ex. : *L. acidophilus*, *L. casei*, *B. bifidum*) qui, ingérées en quantité appropriée, contribuent au maintien d'une bonne santé digestive. Les probiotiques sont donc des « super bactéries » qui aident les milliards de bonnes bactéries présentes dans l'intestin à mieux faire leur travail (ex. : **digestion des aliments** comme le lactose, **stimulation du système immunitaire** et **régularité intestinale**). L'utilisation des probiotiques est donc particulièrement bénéfique lorsque la flore intestinale est déséquilibrée. Or, **la prise d'antibiotiques, le stress, une mauvaise alimentation, l'inactivité physique, le manque de sommeil et le vieillissement sont tous des facteurs qui peuvent perturber l'équilibre intestinal.**

Les probiotiques sont présents dans de nombreux aliments, dont le yogourt (Activia de Danone, BioBest Maximimmunité d'Astro), les laits fermentés (Bio-K plus), les boissons lactées (DanActive de Danone, BioBest Smoothie d'Astro) et les fromages (LiveActive de Kraft, fromages frais Minigo de Yoplait).



LES PRÉBIOTIQUES: DE LA NOURRITURE POUR LES PROBIOTIQUES !

Les prébiotiques sont des composantes alimentaires non digestibles (comme les fibres) qui favorisent la croissance des bonnes bactéries (les probiotiques) dans le côlon, tout en freinant la croissance des bactéries moins bénéfiques. Le prébiotique le plus utilisé est l'inuline, une fibre soluble extraite généralement de la racine de chicorée. Une

fois réduite en poudre, on peut l'ajouter aux aliments comme le pain (Healthy Way de Bon Martin), les jus de légumes (V-8 Plus) et les breuvages laitiers (Natre Pro). L'inuline est présente naturellement dans divers aliments tels que l'oignon, le poireau, le topinambour, les asperges et les lentilles. Selon les études, les prébiotiques pourraient **améliorer l'absorption des minéraux comme le calcium, stimuler le système immunitaire et aider à réduire le taux de triglycérides et de cholestérol sanguin.**



Connaissez-vous Bio-K Plus ?

Il s'agit d'un lait fermenté offrant une concentration de 50 milliards de bonnes bactéries vivantes dans chaque petit pot. Selon diverses études, ces probiotiques seraient particulièrement efficaces pour contrer les diarrhées lors de la prise d'antibiotiques.

LES OMÉGA-3 ESSENTIELS À LA SANTÉ

Les oméga-3 sont des acides gras dits « essentiels », puisque le corps n'est pas capable d'en fabriquer. Il doit alors les puiser dans l'alimentation. Au cours des années 1970, des études ont démontré que les Inuits du Groenland présentaient une incidence beaucoup moins élevée de **maladies du cœur** que plusieurs autres populations, en raison des poissons qu'ils consommaient. Depuis, de nombreuses études ont démontré que les oméga-3 peuvent :

- abaisser les taux de triglycérides dans le sang ;
- réduire le risque de mort subite d'origine cardiaque ;
- diminuer la formation de caillots de sang pouvant bloquer les vaisseaux sanguins ;
- diminuer légèrement la tension artérielle, surtout chez les personnes qui souffrent d'hypertension ;
- diminuer l'arythmie chez certaines personnes atteintes de maladies cardiaques.

Selon des recherches plus récentes, les oméga-3 seraient aussi bénéfiques dans les cas de **maladies inflammatoires** comme l'arthrite, le psoriasis et la maladie de Crohn, en plus d'influencer positivement l'humeur et la mémoire.

Les meilleures sources d'oméga-3 sont de loin les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau et le hareng. On en retrouve également dans le règne végétal, dans les graines de lin, les huiles de canola et de lin, le soya, les noix, etc. À ce jour, les études ont surtout démontré l'efficacité des oméga-3 marins (EPA et DHA).

Les produits enrichis d'oméga-3 sont nombreux : œufs (Naturœuf Oméga Pro), pains (céréales entières et lin de Country Harvest), margarines (Becel Omega-3 Plus), jus (Pause Santé Oasis), laits (Natrek Oméga-3), etc. Cela dit, **il n'y a rien d'aussi efficace que de manger du poisson pour faire le plein d'acides gras essentiels !**

La crème des poudings non laitiers



Nous aimerions vous présenter une nouvelle façon santé de vous gâter sans produits laitiers. So Yummi est un pouding fouetté, naturellement délicieux et qui en plus, est faible en gras, exempt de gluten et contient des fibres prébiotiques. Faites-vous plaisir et goûtez aux saveurs cerise, lime et à notre pouding au riz classique unique et non laitier.



soyummi.ca

**LES ANTIOXYDANTS :
UNE POLICE D'ASSURANCE
SANTÉ**

Les antioxydants sont présents dans plusieurs aliments tels que les légumes, les fruits, les noix, le vin rouge et le thé vert. Un antioxydant peut être une vitamine (ex. : vitamines A, C, E), un minéral (ex. : sélénium) ou un composé phytochimique (ex. : caroténoïdes, flavonoïdes). Ces substances luttent contre les radicaux libres afin de préserver la santé des cellules et, ainsi, prévenir diverses maladies comme les cancers, les maladies du cœur et celles reliées au vieillissement. Ici encore, **les aliments comme les fruits et les légumes sont nos meilleurs alliés et sont préférables aux aliments enrichis** comme les jus (Antioxia d'Oasis), les biscuits (Praeventia de Leclerc) ou les yogourts (Yoptimal de Yoplait).

LE MOT DE LA FIN

Selon Agriculture et Agroalimentaire Canada, les aliments fonctionnels laissent entrevoir de grandes possibilités pour améliorer la santé des Canadiens et pour réduire les coûts des soins de santé. Cela dit, **les aliments à valeur ajoutée ne peuvent garantir à eux seuls une bonne santé**. Il est essentiel d'adopter un mode de vie sain, incluant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, pour construire et maintenir une bonne santé. ◦

 **Source**
Julie DesGroseilliers,
www.saveursnutrition.com



CHAI VANILLE

PRÊT À EMPORTER?
SO NICE SERAIT UN BON CHOIX.



**LA SAVEUR QUE VOUS
AIMEZ EST MAINTENANT
OFFERTE DANS UN
CONTENANT PRATIQUE
QUE VOUS POUVEZ
EMPORTEUR N'IMPORTE
OÙ. GLISSEZ-LE DANS
VOTRE MALLETTE, VOTRE
SAC À MAIN OU VOTRE SAC
DE SPORT.
SO NICE EST UN BON CHOIX.**

ÉGALEMENT OFFERT DANS LES SAVEURS
ORIGINAL, VANILLE ET CHOCOLAT.


Nice

**Vers un monde
bio meilleur.**

SONICE.CA