

PUBLICITÉ



Smoothies: déjouer les pièges du sucre

Dernière mise à jour 08/05/2014

Article

Pour une pause rafraîchissante et vitaminée, on opte de plus en plus pour les smoothies. A juste titre? Oui, sous certaines conditions...



© istockphoto

Dangereux pour la santé les smoothies? C'est en tout cas l'avertissement lancé par Barry Popkin et George Bray, deux scientifiques américains de renom, dans les colonnes du Guardian en septembre dernier. Le principal reproche avancé : sous leurs innocentes apparences fruitées, ces cocktails dernier cri regorgent de fructose (le sucre des fruits). Boire un smoothie reviendrait à avaler autant de sucre qu'en optant pour un grand verre de soda ou en mangeant six oranges.

Alors, on arrête tout? Pas forcément: «Le problème est que le terme “smoothie” n'est à ce jour pas défini par la législation, explique Muriel Jaquet, diététicienne à la Société Suisse de Nutrition. Sous cette appellation, on peut donc trouver des produits très variés.» Ainsi, par smoothie, on peut aussi bien se voir proposer une purée de fruits, contenant exclusivement des fruits mixés, qu'un mélange où ces mêmes fruits se

AUTEURS

Laetitia Grimaldi

retrouvent noyés dans du yogourt, du jus de fruits et une avalanche de sucre.

«Si les smoothies ne contiennent que des fruits, avec leur peau pour ceux qui le permettent, et leur pulpe, il n'y a aucun problème d'un point de vue nutritionnel, rassure le Dr Dimitrios Samaras, médecin spécialiste en nutrition. Ils constituent même des mélanges vitaminiques tout à fait recommandables.» Jusqu'à contribuer aux «5 fruits et légumes par jour»? «Absolument, estime le médecin. Les recommandations se basent sur des portions de 120 g chacune. A titre d'exemple, un smoothie contenant une orange, une poire et une banane, va largement permettre d'obtenir une, voire deux, des cinq portions quotidiennes conseillées.»

Miser sur le «fait maison»

En la matière, rien ne semble valoir le «fait maison»! Non seulement parce que la liste des ingrédients est sans surprise – pas de sucre ajouté, d'édulcorants ni de conservateurs –, mais également parce qu'ainsi préparé, le smoothie permet une consommation immédiate, et donc une perte quasi-nulle de vitamines. La vitamine C, en particulier, a en effet le désavantage de se dégrader en quelques minutes à l'air libre. Un blender, trois ou quatre fruits grossièrement coupés : voilà un exemple de smoothie parfait. Alors bien sûr, il contiendra le fructose des fruits, «mais également tous leurs nutriments, poursuit Muriel Jaquet: vitamines, minéraux, antioxydants et fibres alimentaires».

Les 5 clés du smoothie idéal

1. Des fruits et rien que des fruits

La liste irréfutable d'ingrédients: des fruits, et c'est tout! Ajouter du lait, du sucre, ou encore du jus de fruits, fait sournoisement gonfler le nombre de calories, sans apporter de bienfaits supplémentaires du côté des vitamines.

2. Epluchage minimum

Quand cela est possible, mixer les fruits avec leur peau, afin de ne pas se priver des fibres et antioxydants qui s'y trouvent en abondance.

3. On garde la pulpe

Précieuse, la pulpe est constituée des fibres des fruits, généreusement conservées dans un smoothie «fait maison». A consommer donc sans hésiter pour en puiser les vertus, notamment en direction des intestins.

4. A consommer tout de suite

La vitamine C dont regorgent les fruits se dégrade très rapidement au contact de l'air. L'idéal est donc de boire son smoothie frais dans les 15 à 20 minutes maximum après la préparation et le mixage des fruits.

5. Pomme, framboise, orange: on mise sur la variété!

Aucune recette imposée! Des flavonoïdes contenus dans les fruits rouges à la vitamine C des kiwis, en passant par la vitamine A qui abonde dans les abricots, tout est bon à prendre. Un choix coloré de fruits est le gage d'un parfait cocktail de vitamines.

Le problème des smoothies se pose lorsque la liste des ingrédients autres que les fruits eux-mêmes s'allonge. «Ajouter du sucre – sous la forme de sucre en poudre ou via du jus de fruit, et/ou du lait – revient à transformer la bombe vitaminique qu'est le smoothie «naturel» en bombe calorique ! prévient le Dr Samaras. Le smoothie va ainsi

EXPERTS

Dr Dimitrios Sama
Muriel Jaquet

FILTRES

CATÉGORIES

Nutrition / Alimentat

AGE

1-5 ans
5-10 ans
10-18 ans
18-65 ans
plus de 65 ans

SEXE

Homme
Femme

facilement voir doubler le nombre de calories qu'il contient, sans aucun bénéfice en termes de vitamines.» Ces ajouts font donc de cette boisson l'objet d'un risque véritable de prise de poids.

Sur ces «autres composants», les étiquettes des produits industriels peuvent être trompeuses. Même le «100% fruits» peut cacher d'affolants taux de sucre. «Certains jus ou smoothies se voient doter de grandes quantités de concentré de fructose directement issu des fruits. Résultat : un jus de pomme peut n'avoir de pomme que le sucre qu'il contient», alerte le spécialiste. Un décryptage attentif des étiquettes est donc conseillé. En même temps, pourquoi pas, que l'achat d'un blender!

Une contre-indication: un taux de triglycérides élevé

Révéler par une prise de sang, un taux de triglycérides élevé constitue au fil des ans un risque cardio-vasculaire majeur, au même titre qu'un excès de cholestérol. Or le fructose, le sucre contenu dans les fruits, a tendance à faire grimper le taux de ces triglycérides. Pour les personnes concernées, mieux vaut privilégier les légumes, salades et crudités, plutôt qu'une grande quantité de fruits. Il faut donc limiter les cocktails de fruits (même les «100% fruits») et éviter à tout prix les jus, généralement dépourvus de fibres et gorgés de fructose.

Pour en savoir plus:

Article issu de Planète Santé magazine - No 17 - Mars 2014

SUR LE MÊME SUJET



Sodas chez les enfants: deux nouvelles raisons de leur dire non

Article

Les boissons sucrées industrielles ne sont décidément pas à conseiller. On découvre régulièrement des conséquences négatives de leur consommation. Des...

[Lire la suite...](#)



La carie du biberon

Article

La carie du biberon, médicalement appelée «carie précoce de l'enfance», concerne majoritairement les enfants entre 0 et 6 ans. Elle est favorisée par...

[Lire la suite...](#)

Retour à la rubrique "Mon alimentation"