



BIEN MANGER EN ETE

par **Emma Belissa**

diététicienne-nutritionniste, Paris

Voici l'été, fini la couette. Au programme : le soleil (du moins on espère), les vacances (peut-être), apéros, barbecues et farniente à volonté. Quand il fait chaud, la nourriture change, vous avez envie de fraîcheur, de profiter des journées plus longues, des amis et de la convivialité. Cependant, il existe quelques pièges à éviter.



Les grands pièges alimentaires de l'été

Il faut boire

La chaleur augmente les pertes d'eau et les risques de déshydratation. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, oui mais de l'EAU !

Triste, l'eau plate ou gazeuse ? Voici quelques idées pour apporter un peu de fantaisie : pensez au thé ou café glacé, aux infusions frappées, «fait maison» c'est mieux, cela évite de consommer trop de sucre. Pour mettre du goût et de la couleur dans vos verres, ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche ou de basilic, des quartiers d'agrumes ou des zests



de citron, d'orange ou de pamplemousse (utilisez de préférence des fruits non traités), ou quelques grains de grenades. Pour plus de fantaisie, vous pouvez réaliser de jolis glaçons de fruits : mettez une fraise, une framboise ou quelques groseilles dans les compartiments de votre bac à glaçons, recouvrez d'eau et laissez prendre.

Faites attention aux consommations de jus, de sodas, aux cocktails et aux apéritifs. La bière ou le vin, même le rosé, ne permettent pas de s'hydrater (au contraire, l'alcool déshydrate !). Il faut préserver le plaisir, la convivialité tout en sachant contrôler les quantités.

Le temps des grillades

La cuisine estivale, c'est profiter des barbecues et des planchas. Les grillades, c'est bien, pas besoin de matière grasse... mais c'est sans compter sur les sauces et les marinades. Il faut donc veiller à limiter la quantité d'huile (même d'olive), de sauce soja (très riche en sel), et préférer les épices, les aromates, le jus

de citron ou d'orange ou éventuellement le vin blanc mais sans en abuser.

Par ailleurs, avec le barbecue, il est parfois difficile de se rendre compte des quantités de viandes ou de poissons consommées. Respectez les recommandations et les portions qui doivent être les vôtres. Pour limiter l'apport en protéine de vos grillades, pensez aux brochettes maison qui permettent d'alterner viande (ou poisson) et légumes (courgette, aubergine, poivron, oignon, tomate...). Choisissez des morceaux peu gras. Limitez les charcuteries telles que saucisses, merguez et andouillettes qui sont grasses et riches en sel.

Evitez de cuire directement à la flamme, de trop cuire les aliments ou de les faire carboniser. Cependant pas de phobie : vous ne mangez pas des aliments cuits au barbecue tous les jours.

Au bord de la mer

Un bon plateau de fruits de mer, c'est agréable. Oui, mais limitez la quantité globale consommée pour maîtriser l'apport en protéines et en sel. Ayez la main légère sur la mayonnaise ou le beurre salé sur les toasts. Il est important de veiller à la fraîcheur des poissons et fruits de mer et de respecter la chaîne du froid.

Vive les légumes d'été

Les légumes, grillés, chauds, froids ou en salade sont plaisants et riches en couleurs. Profitez donc de leurs variétés pour composer de jolies salades, avec du croquant et plein de saveurs.

En même temps, une belle salade composée nécessite une « belle quantité » d'assaisonnement, donc d'huile. De surcroît, que serait une salade composée sans croûton, fromage, œuf dur, thon ou poulet...? Ne paniquez pas, il faut simplement tenir compte de tous les ingrédients pour construire l'équilibre alimentaire du repas ou de la journée.

Ne tombez pas non plus dans le « juste des légumes » car vous risquez d'avoir faim très rapidement après ce repas et donc de grignoter. Pâtes, quinoa, riz, etc. se marient parfaitement à toutes sortes de légumes.

Une autre façon de profiter des légumes d'été, c'est la réalisation de « farcis », alliant légumes, féculents et viandes ou poissons. Ils peuvent se présenter chauds, froids, en entrée ou en plat. A vous de jouer.

Les fruits gorgés de soleil

Rafraichissants, juteux, colorés, riches en vitamines, les fruits d'été ont tout pour séduire. Consommez 2 à 3 portions de fruits par jour. Méfiez-vous des fruits de grosse taille (melon, pastèque...) et des grandes salades de fruits. Limitez la consommation à un fruit par repas en évitant par exemple de cumuler melon en entrée puis abricot ou pêche en dessert. Leurs apports en sucre n'est pas négligeable.

Par ailleurs, été comme hiver, il est nécessaire de bien laver les fruits, voire même de les éplucher.

Une glace en terrasse ?

Sorbets, crèmes glacées et granités sont sources d'eau certes, mais également de sucres et de gras (pour les glaces). Quant à la chantilly, fabriquée à base de crème et de sucre, elle augmente considérablement la teneur en graisses et en calories de l'ensemble. En restant raisonnable tant sur la fréquence que sur les quantités, vous pourrez vous régaler.

Les buffets

Prudence sur les buffets, salés ou sucrés. Le principal est de ne pas succomber à l'abondance et de respecter sa faim et son rassasiement. Pour cela, faites un premier repérage les mains vides, cela vous permettra de faire un choix, puis servez-vous raisonnablement.

C'est l'été, profitez des belles journées pour bouger : visitez, explorez et découvrez de nouveaux lieux. Faites le marché et consommez local. En bref, faites-vous du bien, faites-vous plaisir. ●

