



Nutrition

Mode d'emploi

5 additifs alimentaires à éviter

Utilisés pour sucrer, conserver ou colorer les aliments, certains seraient carrément nocifs. Et si on faisait le tri?



L'aspartame (E951). Édulcorant de synthèse, il est accusé de provoquer pas moins de 92 «symptômes», la conséquence la pire étant l'accouchement prématuré. Présent dans la majorité des chewing-gums, sodas light ou les yaourts aux fruits 0%. Pour l'éviter : ne pas acheter de produits light.

L'acésulfame-K (E950). Jamais utilisé seul, cet autre édulcorant de synthèse est souvent associé à l'aspartame ou à ses substituts naturels (comme la stévia dans le sirop Teisseire 0%). Il est suspecté d'être responsable de cancers et leucémies. Pour s'en garder, on choisit des produits bio 100% stévia.

Le glutamate monosodique ou GMS (E621). Exhausteur de goût, il est utilisé dans les Cubes Maggi, les plats cuisinés, chips, gâteaux apéritifs, bâtons de surimi et... certains légumes surgelés. Accusé de détruire nos neurones, il aggraverait les cancers. On l'évite en supprimant la junk food toute prête.

La tartrazine (E102). Un colorant jaune utilisé pour «faire joli», dans les soupes instantanées, les bonbons (sauf Haribo)... On pourrait donc s'en passer, d'autant qu'il est capable de nous rendre hyperactive, asthmatique, de nous filer de l'urticaire, des rhinites... et peut-être même un cancer (encore!). On préfère les produits «sans colorant».

L'éthylènediaminetétracétate de calcium disodium ou EDTA (E385). Empêchant l'oxydation, il se trouve dans les mayonnaises et les légumes et crustacés en conserve ou surgelés. Le risque : des crampes abdominales ou musculaires ou des troubles de la coagulation du sang. On préfère les produits frais. V. K.

POUR EN SAVOIR PLUS : «ADDITIFS ALIMENTAIRES, DANGER», DE CORINNE GOUGET, ÉD. CHARLOT D'OR; ET L'APPLI GRATUITE «SHOPWISE» SUR IPHONE : IL SUFFIT DE SCANNER LE CODE-BARRES DU PRODUIT POUR TOUT SAVOIR SUR LUI!

C'est quoi ces nouilles 0 calorie?

Un plat de pâtes à zéro calorie, tout le monde en veut. Mais elles ne sont pas faciles à trouver...

D'où ça vient? Du Japon. Là-bas, le konjac est une plante ultra prisée, et pour cause : ses racines renferment une fibre coupe-faim (rassasiante, elle peut absorber jusqu'à 100 fois son poids en eau), idéale pour arriver à satiété sans se goinfrer. Bonus, elle ne «pèse» que 3 calories aux 100g. C'est l'équivalent d'un Tic-Tac! Facile à préparer, le konjac est souvent proposé sous forme de vermicelles appelés «shirataki».

Comment les cuisiner? Elles n'ont aucun goût et, il ne faut pas s'inquiéter, quand on ouvre le paquet, ça sent un peu mauvais. Leur consistance est proche des nouilles de riz. On les plonge dans l'eau une minute, on les assaisonne comme des nouilles chinoises avec de la sauce soja.

Où les trouver? Dans les épicerie japonaises, certains magasins bio ou chez Casino (souvent en rupture de stock, dommage), entre 2 et 5 €. Chez Monoprix, on les trouve sous forme de plat préparé, à la bolognaise (Régime Dukan, 6,35 € les 300g). V. K.

PAR ANNE BLACK ET VANESSA KRSTIC. ILLUSTRATION SÉVERINE ASSOUS. PHOTO MARIE FLORES



POÊLE MINCEUR

Dans cette poêle en alu à la surface alvéolée, les viandes n'accrochent pas. On peut donc les cuire telles quelles, sans gras. C'est bien plus sain. A. B. • Poêle Steellux confort, Fissler, 59,50 €.