

# Nutrition

**On ne savait pas**

## Vinaigre, citron : l'acide, c'est fantastique !

Au goût, ils arrachent un peu, mais côté bienfaits, ils assurent un max.

**Ils luttent contre l'acidité de l'organisme.** Ça semble paradoxal et pourtant leur saveur acide cache un fort pouvoir alcalinisant, c'est-à-dire qu'ils contribuent à équilibrer le pH de l'organisme et donc à prévenir, entre autres, la fatigue, l'ostéoporose, le vieillissement prématuré, la fonte musculaire... Pour en profiter, on en consomme chaque jour de petites quantités (1 à 2 c. à c.) en veillant, en cas d'ulcère ou si leur consommation engendre des brûlures d'estomac ou d'œsophage, à les associer à des aliments ou des liquides qui les adoucissent (eau + miel, jus de fruits...).

**Ils stimulent la digestion.** Les acides – citrique du citron et acétique du vinaigre – activent la production de bile et facilitent la dégradation des protéines et des graisses. Ils neutralisent aussi les toxines et favorisent leur élimination. En prévision d'un repas chargé, on prend 30 min avant de passer à table 1 à 2 c. à c. de citron ou de vinaigre (de cidre et bio de préférence) dans un verre d'eau.

**Ils régulent la glycémie.** Dans l'intestin grêle, leur acidité bloque l'activité d'enzymes chargés de la transformation des sucres qui, du coup, passent moins facilement dans le sang et sont en partie éliminés. En mettre aux repas (sur les salades, les crudités...) permet ainsi de moins stocker les glucides qui y sont consommés.

**Ils apportent des minéraux et des antioxydants.** Notamment des polyphénols, protecteurs et anti-âge, du calcium, du potassium, du phosphore et du magnésium. Le citron apporte en plus de la vitamine C et des fibres.

**Ils soulagent les petits maux de l'hiver.** L'un comme l'autre possède des vertus antibactériennes et antiseptiques qui permettent de lutter contre les rhumes, maux de gorge, infections digestives... C. H.

MERCI À FLORENCE PIQUET, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE, AUTEUR DU « GUIDE DE L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE », ÉD. THIERRY SOUCCAR.



## Je suis paumée avec les différentes fibres !

Solubles ou insolubles, elles sont top pour la santé.

**Les solubles, coupe-faim.** Ces fibres, comme les pectines, les gommes ou les oligosaccharides, absorbent une grande quantité d'eau. Une fois consommées, elles forment un gel qui épaissit le contenu de l'estomac, retarde son passage dans l'intestin et ralentit l'absorption des nutriments, en particulier des sucres. Elles sont donc idéales pour la ligne et contribuent à prévenir l'hypercholestérolémie et le diabète. On les trouve essentiellement dans les fruits et les légumes.

**Les insolubles, laxatives.** Ces fibres, comme la lignine et la cellulose, ne se dispersent pas dans l'eau. Elles arrivent intactes dans le côlon où elles nettoient tout sur leur passage. Elles n'ont pas leur pareil pour débloquer un transit paresseux, mais doivent être consommées avec parcimonie car elles peuvent être irritantes. On les trouve surtout dans les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les fruits secs (pruneaux, dattes...) et à coque (amandes, noix...) et les céréales complètes (riz, pain...). C. H.

MERCI À FLORENCE PIQUET, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE.