

## VIE CHÈRE

# Nutrition : les 7000 produits passés à loupe

**Ericka Morjon**  
e.morjon@agmedias.fr

Entre satisfaction, scrupulement, surprise, suspicion, soulagement, agacement, contentement, déception et impatience, voilà une liste qui suscite beaucoup de réactions ! C'est indéniable, les 6 à 7000 produits alimentaires concernés par la baisse de prix de 20% animent de nombreuses conversations et certains remettent en cause leurs qualités nutritionnelles. Regardons-y de plus près.

## « Bien manger coûte cher » ?

L'effort sur les prix de 7000 produits alimentaires a le mérite d'exister mais est-ce qu'il y a moyen de se nourrir de façon équilibrée et sagement ? « Compte tenu des crises sanitaires, sociales et économiques que la Martinique a traversées ces dernières années, et avec des prix plus élevés de 40% sur l'alimentaire, cette baisse sur 6 à 7 000 produits est bienvenue du point de vue diététique », reconnaît Sylvia Delin, consultante-formatrice



Sylvia Delin est consultante-formatrice en diététique. DR

en diététique et docteure en sociologie de l'alimentation. En consultation, surtout ces derniers mois, de nombreux clients lui objectent que « bien manger coûte cher ». Ils pointent le coût élevé de certaines denrées réputées bonnes pour la santé comme l'huile d'olive ou de colza, les produits frais, les fruits et légumes verts, le poisson, et même l'eau. « Mais lorsqu'on rééquilibre son alimentation en changeant ses mauvaises habitudes, en diminuant le grignotage, en diminuant sur les quantités excessives notamment de viandes, au final on fait de grosses économies ! », affirme Sylvia Delin. Pour elle, parmi les aliments inclus dans cette liste, certains peuvent contribuer à se nourrir plus sainement.

## Des légumes secs bienvenus

Les légumes secs, tels que les lentilles et les haricots rouges, ont une très bonne qualité nutritionnelle du fait de leur richesse en fibres, en fer et en protéines végétales. « Le Programme national nutrition santé, le PNNS, nous recommande d'en manger d'ailleurs

au moins deux fois par semaine. Et contrairement à nos préjugés, ils ne font pas grossir », souligne Sylvia Delin. Elle rappelle que ce sont les mauvaises associations qui font prendre du poids, comme par exemple le mélange lentilles et fruits à pain ou lentilles et riz, accompagnés de viande en sauce. D'ailleurs, histoire d'introduire un peu de variété et donc de plaisir, les pois chiches, les pois cassés et les pois d'angle seraient eux aussi fort opportuns surtout que les légumes secs sont une belle alternative aux protéines animales.

## Des fruits et des légumes...

Sylvia Delin relève aussi l'intérêt nutritionnel des haricots verts en conserve, des carottes et navets, des mélanges de légumes non cuits ou cuits à l'eau ou à la vapeur congelés. Elle regrette que les Martiniquais ne mangent pas assez de fruits et légumes verts alors même qu'il est recommandé d'en consommer au moins cinq portions par jour.

## ...en trop petites quantités !

« Les fruits et légumes sont de véritables alicaments à mettre dans nos assiettes, du fait de leur richesse en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux, et de leur faible densité énergétique. Ils participent activement à la lutte contre le surpoids, l'obésité, ainsi que d'autres maladies chroniques comme le diabète, le cholestérol, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et les cancers, entre autres », détaille Sylvia Delin. Elle conseille néanmoins de rincer les légumes en conserve pour enlever l'excès de sel. Mais globalement, cette liste manque encore cruelle-

ment de fruits et de légumes. Côté fruits, d'ailleurs, il n'y a que quelques espèces d'oranges et de pommes. Salades de fruits et compotes sans sucres ajoutés seraient bienvenus.

## Le poisson, c'est bon

Le poisson, c'est bon pour la santé. « C'est un allié du bon fonctionnement de notre cerveau, du système nerveux et du cœur. Il participe à la prévention des maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson, des maladies cardiovasculaires », rappelle Sylvia Delin. Il est conseillé d'en manger au moins deux fois par semaine dont une fois du poisson gras qui apporte des oméga-3 comme les sardines, les maquereaux, les harengs, le saumon.

## Huiles, peut mieux faire

Parmi les huiles, seule figure celle de tournesol. Mais pour Sylvia Delin, « Ce n'est pas la meilleure solution ».

Les recommandations vont plutôt vers les huiles d'olive riches en oméga-9, et de colza ou de noix riches en oméga-3. « Ils pourraient ouvrir vers les fruits oléagineux, noix, amandes, noix de caca-

jou, etc, et des fruits secs, abricots, dattes, figues », rêve Sylvia Delin. En résumé, parmi les milliers de produits retenues, il y a quelques bons points et des produits intéressants. Il reste cependant encore un peu de travail pour permettre aux familles de manger moins cher...mais aussi mieux.