

Focus sur les aliments populaires : entre tendance et bienfaits



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



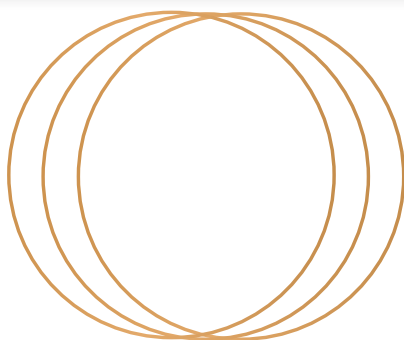
Nutrition 
by ASPTT

Pourquoi certains aliments deviennent-ils tendance ?



Chaque année, de nouveaux aliments apparaissent sur les réseaux sociaux, dans les rayons des magasins bio ou sur les cartes des restaurants. Parfois, c'est une étude scientifique qui met en lumière leurs bienfaits. D'autres fois, c'est une influence Instagram ou TikTok qui en fait la promotion.

Résultat : ils se retrouvent propulsés au rang d'« aliments stars », souvent associés à la santé, la minceur ou l'énergie.



Autrefois réservé aux potagers familiaux, le chou kale est devenu en quelques années une véritable star des assiettes saines. Membre de la famille des crucifères (comme le brocoli et le chou-fleur), il se consomme aussi bien cru en salade que cuit en poêlée ou en chips.



- + Points positifs :** Le chou kale présente une forte densité nutritionnelle. Il est exceptionnellement riche en vitamine K (indispensable pour la coagulation sanguine et la santé osseuse), en vitamine A (vision, immunité) et en vitamine C (antioxydant et soutien immunitaire). Il apporte aussi du calcium végétal, intéressant pour ceux qui consomment peu ou pas de produits laitiers, et des antioxydants comme les caroténoïdes, protecteurs pour la santé cellulaire. Il est faible en calories et très rassasiant grâce à ses fibres.
- Points négatifs :** Son goût légèrement amer et sa texture ferme peuvent déplaire à certains. Comme les autres crucifères, il peut provoquer des ballonnements chez les personnes sensibles, surtout consommé cru. Enfin, en cas de troubles de la thyroïde, sa consommation excessive pourrait interférer avec l'absorption de l'iode (effet goitrogène), même si ce risque est faible et atténué par la cuisson.

> En résumé : Le chou kale apporte de nombreux bienfaits nutritionnels ce qui en fait un aliment intéressant, mais sa consommation est à limiter en cas de troubles digestifs ou de problèmes de thyroïde.

Ces petites graines noires, originaires d'Amérique centrale, sont devenues un incontournable grâce à leur profil nutritionnel impressionnant. On les consomme souvent dans les yaourts, smoothies ou en pudding, où elles gonflent au contact des liquides.



- + Points positifs :** Les graines de chia sont riches en fibres solubles, ce qui favorise la satiété et améliore le transit intestinal. Elles sont aussi une excellente source d'oméga-3 d'origine végétale, essentiels pour la santé cardiovasculaire et cérébrale. De plus, elles apportent des protéines complètes ainsi que des minéraux comme le calcium, le magnésium et le fer.
- Points négatifs :** Même si elles sont riches en nutriments, les quantités consommées sont généralement petites. Par exemple, elles contiennent environ 20 g de protéines pour 100 g, mais on utilise rarement plus d'une ou deux cuillères à café, ce qui limite l'apport réel en protéines à quelques grammes. De plus, consommées en trop grande quantité ou sans suffisamment d'eau, elles peuvent causer des ballonnements ou des inconforts digestifs. Certaines personnes trouvent également que les graines entières sont difficiles à digérer.

➤ En résumé : Le véritable intérêt des graines de chia réside surtout dans leur apport en fibres, ce qui les rend intéressantes pour leur effet satiétogène. Cependant, il est très important de les laisser tremper au moins 20 minutes pour qu'elles deviennent bien digestes et évitent les inconforts digestifs.

L'avocat est un fruit originaire d'Amérique centrale, reconnu pour sa texture crémeuse. Très apprécié dans les cuisines du monde, il se consomme aussi bien cru, en salade ou en tartine, que mixé en guacamole.



- + Points positifs :** L'avocat est riche en bonnes graisses mono-insaturées, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Il apporte aussi des vitamines E et C, ainsi que du potassium, un minéral important pour l'équilibre hydrique et la fonction musculaire. Sa teneur en fibres favorise la digestion et la sensation de satiété. Enfin, il contient des antioxydants qui aident à protéger les cellules.
- Points négatifs :** L'avocat est un fruit fragile qui s'oxyde rapidement une fois coupé, ce qui peut altérer sa saveur. Par ailleurs, sa production et son transport, souvent par avion sur de longues distances, ont un impact environnemental important en termes d'émissions de CO₂ et de consommation d'eau.

➤ En résumé : L'avocat est un aliment nutritif et source de bonnes graisses, intéressant dans une alimentation équilibrée. Toutefois, il est important de prendre en compte son empreinte environnementale.

Le matcha est une poudre fine de thé vert japonais, obtenue à partir de feuilles de thé finement broyées. Utilisé traditionnellement dans la cérémonie du thé japonaise, il est aujourd'hui populaire dans de nombreuses préparations, du latte aux pâtisseries.



- + Points positifs :** Le matcha est particulièrement riche en antioxydants, notamment en catéchines, qui aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Il est aussi source de L-théanine, un acide aminé qui favorise la concentration et procure un effet relaxant sans somnolence.
- Points négatifs :** Le matcha peut contenir des traces de pesticides ou de métaux lourds, surtout s'il n'est pas issu de culture biologique ou de qualité certifiée. Sa teneur en caféine peut ne pas convenir à tout le monde, notamment aux personnes sensibles ou aux enfants. De plus, les boissons au matcha sont souvent sucrées, ce qui peut réduire les bénéfices nutritionnels.

➤ En résumé : Le matcha offre des bienfaits antioxydants et énergisants intéressants, à condition de privilégier un produit de qualité et de l'éviter dans les préparations trop sucrées.

Les légumineuses regroupent les lentilles, pois chiches, haricots, fèves et autres pois secs. Ces aliments sont consommés depuis des millénaires et constituent une base importante de nombreuses cuisines traditionnelles à travers le monde.



- + Points positifs :** Les légumineuses sont une excellente source de protéines végétales, idéales pour les régimes végétariens ou flexitariens. Elles apportent aussi beaucoup de fibres, ce qui favorise la satiété et la santé digestive. Elles contiennent de nombreux micronutriments essentiels, comme le fer, le magnésium, le potassium et des vitamines du groupe B. Leur index glycémique bas aide à stabiliser la glycémie. En plus, elles sont peu coûteuses et ont un faible impact environnemental comparé aux protéines animales.
- Points négatifs :** Les légumineuses peuvent provoquer des ballonnements ou des troubles digestifs chez certaines personnes, notamment si elles ne sont pas bien préparées (trempage, cuisson). Elles contiennent des antinutriments comme les phytates, qui peuvent réduire l'absorption de certains minéraux, mais cet effet est largement limité par les méthodes de cuisson. Enfin, leur temps de cuisson est souvent long, ce qui peut être un frein à leur consommation régulière.

➤ En résumé : Les légumineuses sont des alliées nutritionnelles précieuses, riches en protéines et fibres, à intégrer régulièrement à condition de bien les préparer pour éviter les désagréments digestifs.

Originaire d'Islande, le skyr est un produit laitier fermenté ressemblant à un yaourt très dense et riche en protéines. Il est de plus en plus populaire dans les régimes santé grâce à sa texture crémeuse et son goût légèrement acidulé.



- + Points positifs :** Le skyr est très riche en protéines, ce qui favorise la satiété et la construction musculaire. Il apporte également du calcium, important pour la santé osseuse, et des probiotiques qui soutiennent la santé intestinale.
- Points négatifs :** Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'absence quasi totale de matières grasses dans le skyr peut être un inconvénient. En effet, un peu de lipides est nécessaire pour bien assimiler certaines vitamines liposolubles comme les vitamines A et D. De plus, le skyr est souvent beaucoup plus cher qu'un fromage blanc classique.

➤ En résumé : Le skyr n'est pas un mauvais aliment en soi, mais il n'apporte pas d'avantage particulier par rapport à un fromage blanc 3 % qui contient des lipides, est plus accessible financièrement, et reste tout aussi intéressant nutritionnellement.

Consommées depuis des siècles en Asie, les algues gagnent en popularité en Europe grâce à leur richesse nutritionnelle et leur goût iodé unique. Elles se dégustent fraîches, séchées ou en paillettes, et s'intègrent facilement aux soupes, salades ou plats cuisinés.



- + Points positifs :** Les algues sont une excellente source d'iode, minéral essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Elles apportent aussi des fibres, des vitamines (notamment B9 et K), des antioxydants et des protéines végétales. Leur consommation peut aider à diversifier l'alimentation et à réduire la consommation de sel grâce à leur goût naturellement salé.
- Points négatifs :** La teneur élevée en iode peut poser problème en cas de consommation excessive, notamment pour les personnes souffrant de troubles thyroïdiens. De plus, certaines algues peuvent contenir des métaux lourds, selon leur origine et leur mode de culture. Il est important de choisir des produits certifiés et issus de sources contrôlées. Enfin, leur goût particulier n'est pas apprécié de tous.

➤ En résumé : Les algues apportent de nombreux nutriments bénéfiques, notamment en fibres et en iode, mais leur consommation doit rester modérée, surtout chez les personnes ayant des problèmes de thyroïde.

- Chaque aliment vedette présente des atouts nutritionnels intéressants, mais aussi quelques limites à prendre en compte selon les situations individuelles.
- L'essentiel est de varier son alimentation en intégrant ces ingrédients de manière équilibrée et adaptée à ses besoins.

Plutôt que de chercher à consommer exclusivement les « superaliments » du moment, il vaut mieux privilégier une alimentation diversifiée et équilibrée, qui respecte à la fois le plaisir, la santé et l'environnement.