

5 conditions à vérifier pour mieux faire l'épicerie

Sur le dernier Publi-Sac que nous avons reçu à la maison, il y avait une annonce de pain qui disait : « Enfin, vous n'avez plus besoin de lire la liste d'ingrédients afin de manger santé » ou quelque chose dans le genre. Plusieurs des grandes compagnies ont commencé un programme semblable. Ils trouvent un beau logo qui rappelle la nature, une belle phrase qui compte le mot santé comme slogan et le tour est joué : « mesdames et messieurs achetez nos produits car ils sont santé. » L'idée de dire aux gens ce qui représente les meilleurs choix pour eux et bonne, mais c'est rarement ce qui arrive pour vrai avec ces programmes de marketing. Je présume, par contre, que ces campagnes sont très lucratives pour les compagnies qui les utilisent.

Afin de vous aider à vous démêler parmi les « notre pain blanc est aussi bon que le pain brun car il est enrichi » et autres trucs du genre, voici 5 petites choses à vérifier pour mieux choisir ce que vous mettez dans votre panier d'épicerie à chaque semaine :

1. Si le produit est préparé d'avance, les chances sont excellentes pour que ce soit quelque chose de passable à médiocre d'un point de vue santé.

Même plusieurs des produits qu'on pourrait croire super, par exemple parce que la compagnie qui les produit s'appelle Fontaine Santé ou autre, sont un mariage entre bonnes choses et mauvaises choses qui coûtent moins cher afin que le prix ne vous décourage pas. La plupart des produits préparés sont très riches en sucre, en sel, en mauvais gras et soyons francs, ne sont pas si riches en goût !

2. Si le produit se conserve très longtemps, il est probablement moins bon que les autres.

Les personnes plus âgées parmi nous se rappellent d'un temps où les fruits et légumes avaient une durée de vie beaucoup moins longue qu'aujourd'hui. Que pensez-vous que l'industrie agro-alimentaire a fait à nos tomates pour qu'elles soient si grosses, si rouges et restent belles si longtemps ? Le meilleur exemple de ça auquel je pense est la margarine. Celle-ci a une durée de vie qu'on pourrait appeler de l'usine à ...tout jamais ! Il n'y a pas vraiment d'expiration sur la margarine, car c'est un « aliment » tellement transformé que sa formule chimique ressemble davantage à celle d'un plat Tupperware qu'à de la nourriture. Que pensez-vous qui arrive quand vient le temps de digérer la margarine ? Bref, les produits frais et périssables sont bien meilleurs pour nous car ils sont encore pour la plupart remplis

d'enzymes qui rendent leur digestion très facile et très efficace. Résultat : des aliments qui vous donnent de l'énergie, plutôt que de vous en enlever.

3. Si vous vous demandez : « Est-ce que c'est bon pour moi ça ? », ça l'est probablement pas !

Vous essayez de choisir des meilleurs aliments pour vous et allez passer tout droit devant les Pringles cette semaine, quand vous voyez la nouvelle chips sans gras, sans sel, etc. Les chances sont très bonnes que ce produit qui semble parfait pour vous ne le soit pas. Si c'est des chips que vous voulez, plutôt que de jouer à la roulette alimentaire avec les nouveaux produits que le département marketing de Kraft essaye de vous vendre, choisissez plutôt une chip qui remplit la condition numéro 4. (PS : les Pringles sont les pires chips...)

4. Si la liste d'ingrédient est longue, c'est probablement mauvais pour vous.

C'est simple : faites une recette de biscuits aux pépites de chocolat maison et comparez la liste d'ingrédients avec la boîte de biscuits commerciaux. À quoi servent tous ces ingrédients de plus ? La réponse : à ce que les aliments durent plus longtemps et à ce que le produit coûte moins cher à produire.

Plutôt que de fouiller la liste d'ingrédient à la recherche de quelque chose que vous voulez éviter, sauvez du temps en regardant seulement le nombre d'ingrédient. Les aliments qui ont une courte liste d'ingrédients sont généralement pauvres en toutes ces choses que vous ne désirez pas !

5. S'il y a un ingrédient que vous voulez absolument éviter, c'est l'aspartame, Nutrasweet, Splenda, Sucralose etc.

Il y a des livres entiers dédiés à l sujet. C'est un des rares ingrédients qui reste parfois malgré la 4^e condition. Surtout dans les yogourts, alors ouvrez l'œil !

On dirait que c'est complexe bien manger. Mille experts, mille opinions différentes. Notre code de conduite à nous repose sur quelques principes très simples : trouvez des aliments frais et riches en couleurs, si vous les cuisez, faites-le le moins longtemps possible, évitez le soya (vous avez bien lu) et le lait pasteurisé, et assurez-vous d'avoir du plaisir à table et de prendre le temps de mastiquer vos bouchées. C'est simple, économique, et excellent pour vous !