

## Le poisson gras un allié de poids



Selon une étude suédoise, les femmes qui consomment des poissons gras (sardine, saumon, thon, hareng...) au moins une fois par semaine diminueraient de 44 % le risque de développer un cancer du rein par rapport à celles qui n'en mangent jamais. Un chiffre qui pourrait même atteindre 74 % en cas de consommation régulière pendant dix ans. Explication : ils contiennent de vingt à trente fois plus d'acides gras polyinsaturés de la famille des oméga 3 que les poissons maigres. Or ces substances auraient la capacité d'inhiber l'augmentation des carcinomes rénaux. Autre avantage sur les poissons maigres : ils renferment de trois à cinq fois plus de vitamine D, dont la carence semble favoriser la progression de ce cancer.

Source : la Tribune médicale, décembre 2006.

### 3 QUESTIONS A...

#### Julie Andrieu



Avant de devenir une critique gastronomique et d'animer des émissions de cuisine, Julie était une « ronde » mal dans sa peau.

Aujourd'hui, elle nous fait partager son expérience et ses astuces\* pour conjuguer minceur et plaisir.

#### Pourquoi avoir écrit ce livre sur la minceur ?

Pour prouver que faire la cuisine, aimer bien manger et rester mince ne sont pas incompatibles.

#### Alors, quelle est la recette ?

C'est une combinaison entre le respect d'une hygiène alimentaire, un équilibre psychologique qui passe par une dédramatisation de la nourriture, un apprentissage de la notion de satiété, une acceptation de « l'écart » et un partage des repas avec les autres.

#### Vous parlez de

#### « restothérapie »...

Pour moi, qui fais deux repas par jour au restaurant, je trouve qu'il est beaucoup plus facile d'équilibrer son alimentation dans un cadre prévu à cet effet (plats servis, convivialité du moment qui autorise les bavardages, évitant ainsi que l'on se jette sur la nourriture...). A condition, bien sûr, de ne pas choisir systématiquement les plats les plus riches et de gérer ses apports nutritionnels sur la journée. J'évite par exemple les fritures et les plats à base de pâte (type quiche). Je me limite à un ou deux verres de bon vin, le soir seulement, et je ne prends jamais de dessert, quitte à piquer une bouchée dans l'assiette de mon voisin, toujours prêt à me faire goûter !

**Notre avis** Entre les astuces pour apprendre à bien manger hors de chez soi (au restaurant, à la cantine ou chez des amis) et les conseils pour faire son marché, conserver les aliments et les cuisiner grâce à de délicieuses recettes, on reprend espoir. Après tout, si l'auteur y est arrivé, pourquoi pas nous ?

\* Mes secrets pour garder la ligne... sans régime, éd. Robert Laffont, 18 €.

CAROLINE DOR

## 15 200 tonnes

C'est la quantité de thé consommé en France en 2005,

contre 8 619 tonnes en 1995. Une boisson dans l'air du temps, puisque six Français sur dix l'ont adoptée, dont 61 % de manière régulière. Au final, cela représente environ 230 g par personne et par an. Source : Comité français du thé, octobre 2006.

### On a testé 3 nouveaux petits plats



#### Pour toute la famille

Gourmand et gratiné, le surgelé Légumes du Soleil Façon Flan de Maggi permet de faire manger courgettes, tomates et aubergines aux enfants sans qu'ils rechignent. Autre atout : cette recette contient des protéines animales, pour un repas équilibré. **On aime** La teneur limitée en sel (1,25 g par assiette). **Prix\*** 4,80 € les 800 g.



#### Pour un déjeuner en solo

Allégé en matières grasses (3,3 g par portion de 300 g, soit 80 % de moins que les produits similaires du marché), le Taboulé au Poulet de Weight Watchers est riche en morceaux de volaille. Résultat, un plat complet qui apporte tous les

acides aminés indispensables à l'organisme et des glucides lents pour l'énergie. **On aime** Les grains de maïs, qui confèrent croquant et fraîcheur à la semoule. **Prix\*** 2,50 € les 300 g.



#### Pour les végétariens

Inspirée de la cuisine méditerranéenne, l'assiette L'Italianne de Sojasun associe des pâtes pour l'énergie, du tofu (30 %) pour les protéines végétales et des légumes vapeur (aubergines, oignons, courgettes...) cuisinés à l'huile d'olive avec un délicieux coulis de tomates. Le tout pour seulement 245 calories. **On aime** La simplicité d'utilisation (deux minutes au micro-ondes) et la sensation de rassasiement, une fois l'assiette terminée. **Prix\*** 2,80 € les 250 g.

\* Prix public conseillé.

### AGENDA Du 14 au 20 mai c'est la Fête du pain !

Comme à chaque édition (c'est déjà la 12<sup>e</sup> !), la Fête du pain nous donne l'occasion de partir à la rencontre des

boulangers, de leur métier, et de découvrir leurs produits à travers des visites de fournils, des ateliers de confection de

pain et de nombreuses dégustations. Le tout dans une ambiance festive. Rens. sur [www.fetedupain.com](http://www.fetedupain.com).