

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Boire de la soupe fait maigrir...



Si la « fameuse » soupe aux choux a eu son heure de gloire il y a quelques années pour ses vertus prétendument amaigrissantes, il faut bien se rendre à l'évidence actuellement que boire de la soupe fût-elle aux choux ne fait pas maigrir ou du moins pas d'une manière équilibrée ni durable.

Si l'on se positionne strictement sur le plan de la balance énergétique, quand on ne mange que de la soupe de légumes sur la journée (c'est-à-dire de l'eau, des légumes et du bouillon dégraissé), comme c'était conseillé par certains gourous autoproclamés nutritionnistes, l'apport calorique journalier ne dépassait pas 500 kcal. Nos besoins énergétiques totaux varient selon l'individu, l'activité physique, etc., entre 1400 kcal et 2500 kcal. Cette différence entre les apports (500 kcal) et les besoins (2000 kcal) explique ces pertes de poids spectaculaires mais éphémères. Les choux n'ont pas de vertus amaigrissantes particulières et la seule chose qui fait maigrir dans la mode de la soupe aux choux est que l'on ingère beaucoup moins de calories que ce que notre organisme a besoin. Cette « dangereuse fantaisie commerciale » est en fait un régime extrêmement carencé (pas de protéines, pas de graisses et quasiment pas de glucides) aux effets biologiques potentiellement dangereux chez tous les individus et particulièrement chez la personne diabé-

tique qui prendrait des hypoglycémiantes oraux ou de l'insuline. Cette soupe le conduira directement vers l'hypoglycémie. D'autre part, ce mode alimentaire ne peut se poursuivre sur la durée car insupportable de monotonie. Alors faut-il arrêter de boire de la soupe ? Non certainement pas, la soupe est une excellente source de fibres, de vitamines et est un bon moyen d'augmenter notre consommation de légumes. La soupe de légumes si elle est prise avant un repas peut éventuellement aider à diminuer

les quantités ingérées au repas et, de ce fait, peut aider à diminuer la consommation de calories. La soupe est un excellent coupe-faim qui peut parfois nous aider à passer le cap difficile entre la rentrée du travail et l'heure de se mettre à table (heure de toutes les tentations où les chips et autres cacahuètes nous tendent les bras), facile à faire, facile à conserver (par exemple dans des bouteilles d'eau en plastique d'½ litre, mises au surgélateur), facile à réchauffer, on ne peut lui trouver que des atouts ! Par contre, la soupe de légumes ne remplace pas un repas car ne contient ni protéines, ni graisses et trop peu de glucides. Mangeons donc de la soupe mais pour les bonnes raisons ☺ ■

