

# Faut-il manger cru?

Antifatigue, anti-âge, brûle-graisse... On prête aux aliments crus de nombreux bienfaits. Entiers ou en jus, que nous apportent-ils réellement? On démêle le vrai du faux. PAR CHARLOTTE MOREAU

## Les fruits et légumes crus sont plus riches en vitamines et minéraux

**VRAI.** Ils gardent intacts leurs nutriments. Car, «dès lors que l'on expose des aliments à la chaleur, leur teneur en vitamines diminue», affirme Florence Thorez, diététicienne nutritionniste, membre de l'AFDN (Association française des diététiciens nutritionnistes). En particulier les vitamines C, B1 et B9. «La plupart sont concentrées dans la peau, poursuit la spécialiste. Ne les pelez pas et préférez-les bio ou ceux dont l'origine peut être tracée.»

## Cela irrite les intestins

**VRAI.** Une consommation trop importante d'aliments crus peut perturber le tube digestif en provoquant aigreurs et ballonnements. Cette gêne apparaît parfois après une consommation accrue de salades. «Les légumes renferment de la cellulose, une fibre insoluble qui accélère le transit», explique la diététicienne. «A la cuisson, comme elle est ramollie, les sucs digestifs pénètrent mieux. Cela permet aux aliments de ne pas séjourner trop longtemps dans l'estomac, facilitant ainsi la digestion.» «Au cours d'un même repas, mieux vaut alterner, par exemple avec une entrée de crudités et des légumes cuits en plat principal», suggère Florence Thorez.

## Un bon allié minceur

**FAUX.** Il faut se fier au nombre de calories apportées par les aliments. Attention aux assaisonnements. «Une salade de carottes râpées contient 20 kcal pour 100 g, mais en y ajoutant 1 cuillerée à soupe d'huile, c'est 90 kcal de

plus», prévient la diététicienne. Toutefois, le cru favorise la mastication. L'estomac se remplit donc progressivement, laissant le temps au cerveau de ressentir la satiété. «Je conseille de faire une entrée de crudités ou de consommer des légumes crus, type bâtonnets de carotte, avant le repas, plutôt que de prendre directement un plat pour lequel on va être tenté de se resservir», précise Florence Thorez.

## La cuisson, c'est toxique

**FAUX.** Tout dépend du mode de cuisson. Cuire à températures élevées, comme au barbecue, favorise la formation de composés toxiques (hydrocarbures aromatiques polycycliques, acrylamide...) potentiellement cancérigènes. La friture contient des acides gras saturés, néfastes pour les artères. En revanche, certaines cuissons (à l'étouffée, à la vapeur, au wok) préservent une bonne partie des nutriments.

## Les jus de légumes crus et de fruits contiennent du sucre

**VRAI.** Attention à faire les bons choix. «Veillez à ne pas mettre trop de fruits, riches en sucre, dans vos jus», avertit Florence Thorez. «Ce sont des calories que l'on ingère sans s'en rendre compte car on supprime la mastication. Certaines personnes peuvent voir leur taux de triglycérides s'envoler rien qu'avec une consommation excessive de fruits.» En effet, le sucre en excès se transforme en graisses dans l'organisme. La bonne quantité, c'est deux portions de fruits par jour. La taille de la portion équivaut à une main à plat, c'est-à-dire une pomme, une poire, trois prunes... ●

## GARE À L'INTOX

La cuisson est un formidable outil pour réduire les germes. Dès lors que l'aliment ne passe pas par la phase cuisson, il est important de s'assurer de sa provenance pour éliminer les risques d'intoxications alimentaires. C'est d'autant plus vrai pour les aliments sensibles, comme le poisson cru, qui peuvent contenir des parasites, ou encore la viande de bœuf avec le ténia.

