

Des conseils pour bien faire les courses

Auteur:

Dra. Joima Panisello Royo. Especialista en Medicina Interna. Directora General Fundación para el Fomento de la salud (FUFOSA)

Traductrice: Marina Puertas Martínez

Mots clé: courses saines, cholestérol, aliments sains

Les habitudes alimentaires de la population espagnole ont changé remarquablement pendant les derniers 40 ans et, encore plus, pendant le dernier quart de siècle: la consommation de la viande a augmenté beaucoup, mais parallèlement la consommation de légumes et céréales, surtout le pain, a diminué. Par ailleurs, il y avait une augmentation uniforme de la consommation de graisses, surtout les graisses saturées, c'est-à-dire, celles-là impliquées dans le développement de l'artériosclérose et qui, comme leur nom indique, saturent ou obstruent les artères. Chez les enfants, on a constaté aussi une ingestion élevée de graisse totale et saturée. Cela est très probablement mis en relation avec l'haute consommation de pâtisserie industrielle, riche en graisses saturées et, malheureusement, très habituelle chez les enfants.

Parallèlement aux changements observés par rapport au type d'aliment acquis, on a perçu une modification dans la manière de faire les courses. Nous avons laissé de faire les courses quotidiennement dans le marché et les petites épiceries proches de la maison. Maintenant, nous faisons les courses moins fréquemment (chaque semaine, tous les quinze jours ou mensuellement) et dans des grandes surfaces. Là-bas, l'offre de produits n'est seulement très abondante, mais aussi changeante: une stratégie utilisée pour augmenter les ventes, puisque nous sommes souvent obligés à parcourir tous les rayons à nouveau. Nous devons y aller avec la liste de courses faite au préalable. Dans le cas contraire, nous finirons avec le chariot plein de produits «appétissants», beaucoup d'eux précuits et riches en graisses et sucres, qui finiront par remplacer ceux que nous devrions, ou même voulions, acquérir en réalité.

Si nous ne voulons pas finir par acheter et manger ce que nous trouvons «par hasard», il est fondamental que nous apprendrions à faire les courses.

Conseils:

1. Aller à faire les courses **après avoir mangé**, jamais avec une sensation de faim. Sinon, il est prouvé que nous acquérons beaucoup plus d'aliments que ce qu'ils sont vraiment nécessaires.
 2. Profiter de l'occasion pour **apprendre à nos enfants** à faire les courses en suivant des paramètres nutritionnelles et économiques. Nous devons penser que faire les courses avec nos enfants peut être une activité «extrascolaire» profitable.
 3. Aller à faire les courses toujours avec **une liste déjà élaborée**.
 4. **Vérifier** la liste à la fin. De temps en temps, nous devons nous assurer que la différence entre ce que nous avons finalement acheté et ce que nous avons prévu acheter n'est pas supérieur à 10%.
 5. **Acheter des produits frais:** légumes, légumes du potager et fruits de saison. Ainsi, nous nous assurons que l'apport d'antioxydants et vitamines soit le plus élevé possible et que cela soit obtenu avec la meilleure **relation quantité/qualité et prix**. Il est très important rappeler qu'un jus de fruits ne peut jamais substituer un fruit complet; non plus, un produit précuit de légumes peut substituer à une bonne salade ou à des légumes vapeur.
 6. **Acheter peu d'aliments précuits.** Si on fait cela, on doit toujours **vérifier** leurs **ingrédients**. Assurez de choisir des «graisses saines», comme l'huile d'olive, préférable aux huiles de graines (tournesol, soja et maïs). Il est encore mieux s'il est «vierge», à cause de sa richesse élevée en antioxydants.
- Consultez les ingrédients des aliments précuits, en évitant ceux élaborés avec des graisses non identifiées

ou peu recommandables, comme les graisses saturées et partiellement hydrogénées (trans.). Ces aliments élaborés avec des huiles de graines (tournesol, soja et maïs) sont une option intermédiaire.

7. À la fin, vérifiez que votre chariot ou panier:

- a) Est **plein de légumes, légumes du potager et fruits de saison** et présente une grande **variété de couleurs** (chaque gamme chromatique correspond souvent à un groupe d'antioxydants).
- b) Contient des abondants **légumes secs et poissons**, aussi blancs comme gras.
- c) Contient des produits laitiers pauvres en graisse.
- d) Contient **peu de viande**, qui doit être **préférentiellement blanche** et provenant de sources différentes (lapin, dinde, poulet) ou bien viande d'autruche.
- e) Contient peu d'aliments précuits.
- f) Contient seulement des conserves au naturel ou à l'huile d'olive.

Si possible, utilisez des paniers au lieu de sacs en plastiques; ainsi, vous collaborerez avec le développement durable.

La technique de trois étapes décrite dans le tableau suivant peut nous aider à suivre correctement les recommandations précédentes.

Tableau: Technique en trois étapes

- Avant faire les courses

- Élaborer une liste de courses à mesure que les produits soient épuisés à la maison.
- Aller à faire les courses avec l'estomac plein.
- Porter des lunettes ou une loupe à fin de bien lire les ingrédients.

- Pendant les courses

- **Vérifier la date de péremption.**
- **Vérifier le prix et le poids.**
- **Lire la liste d'ingrédients consciencieusement.**

- Après faire les courses

- Vérifier qu'il n'y a pas une déviation supérieure à 10% entre le contenu du chariot et la liste de courses.
- Vérifier que vous avez suivi la technique en trois étapes.
- Prendre une "photo virtuelle" du chariot pour vérifier qu'il contient beaucoup de produits frais et peu de produits précuits.