



Association Française des
Diététiciens et Nutritionnistes

Bien manger l'été, attention aux idées reçues : Les 7 « OUI MAIS... » de l'alimentation estivale

L'été, l'époque de la chaleur, des jours plus longs..., mais aussi des rythmes perturbés, des habitudes relâchées... Comment bien s'alimenter en profitant de cette belle saison ? Voici quelques repères par Corinne Peirano, diététicienne nutritionniste de l'AFDN.

1. « Il faut boire » : OUI mais... DE L'EAU

La seule boisson hydratante et non calorique, c'est L'EAU.

→ Les pièges à éviter :

- **Les boissons sucrées** (sodas, jus de fruits) : hypercaloriques, non rafraîchissants car très sucrés.
- **Les cocktails** (mélange d'alcool et de sucre) : attention pendant les longues soirées à l'extérieur à ne pas les multiplier.

→ Les bons « trucs », notamment pour les enfants :

- **Pour donner du goût à l'eau** : aromatiser la carafe avec des écorces d'agrumes (orange, citron, lime, pamplemousse), des herbes fraîches (citronnelle, menthe, lavande...) des épices (cannelle, anis, badiane, bâtons de vanille...).
- **En alternative aux jus de fruits, penser aux soupes de fruits froides** : les gaspachos, mais aussi les associations melon-tomate, concombre-courgette, fruits rouges...; et ne pas hésiter à y rajouter des herbes aromatiques et des épices.
- **Privilégier les smoothies** : fruits mixés sans ajouts de sucre, éventuellement rallongés de yaourts au lait demi-écrémé.

2. « Les salades, c'est frais » : OUI mais... PAS TOUJOURS

Rafraîchissantes, réhydratantes, nourrissantes, faciles à faire, colorées, les salades sont idéales pour l'été.

→ Les pièges à éviter :

- **Les assaisonnements** : ne pas dépasser une cuillère d'huile pour 1 personne.
- **Les ingrédients caloriques** : limiter les croûtons, lardons et excès de graines...

→ Les bons « trucs » :

- **Privilégier les huiles neutres (olive) ou riches en oméga 3** : colza, noix, soja.
- **Introduire des féculents dans les salades** pour éviter le petit creux deux heures plus tard : riz, lentilles, épeautre, quinoa, pommes de terre...

3. « Les grillades, c'est bien » : OUI mais... PAS TOUTES ET PAS AU BARBECUE

Les grillades dans le jardin, c'est très convivial. C'est l'occasion de développer sa créativité.

→ Les pièges à éviter :

- **Utiliser des viandes rouges grasses** (côte et entrecôte de bœuf) : leurs graisses favorisent les maladies cardiovasculaires.

[...]

- **Les cuissons à haute T° et à la flamme** : ces cuissons carbonisent les aliments et favorisent la formation de produits toxiques (réaction dite de « Maillard »).

→ **Les bons « trucs » :**

- **Privilégier les grillades de** : viandes maigres (rumsteck, veau, lapin), volaille, poissons, crustacés, fruits et légumes.
- **Privilégier les cuissons courtes, à la plancha ou sur pierrade** :, elles ne carbonisent pas et préservent les aliments.

4. « Glaces et sorbets, ça rafraîchit » : OUI mais... C'EST CALORIQUE

Pour se rafraîchir l'été, il existe des alternatives aux glaces et sorbets.

→ **Le piège à éviter** : les glaces : fabriquées à base de lait, crème, sucre et œufs, elles sont riches en matières grasses saturées et ont une valeur nutritionnelle très calorique.

→ **Le bon « truc », notamment pour les enfants** : privilégier les sorbets et, encore mieux, les granités, c'est-à-dire des purées de fruits sans sucre ajouté avec glace pilée, en collation ou en dessert : granité de fruits rouges et feuilles de menthe, par exemple.

5. « Les fruits, c'est bien » : OUI mais... PAS TOUS

Certains fruits de l'été sont à consommer avec modération.

→ **Le piège à éviter** : abuser des cerises et raisins, fruits très riches en sucres : limiter la consommation par repas à une poignée de cerises ou une petite grappe de raisin.

→ **Le bon « truc », notamment pour les enfants** : privilégier les fruits riches en eau (pastèque, melon, pêche...) et les fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles, cassis...) à teneur élevée en vitamine C et antioxydants.

6. « Pas de gras » : OUI mais... CERTAINES GRAISSES SONT NÉCESSAIRES

Une alimentation équilibrée a besoin de graisses, d'acides gras dits « essentiels » (oméga 6 et oméga 3)

→ **Le piège à éviter** : ne pas abuser de viandes riches en acides gras saturés (surtout des morceaux gras).

→ **Le bon « truc »** : Privilégier les poissons, notamment saumon, sardines, maquereaux, anchois, truites, harengs... riches en acides gras essentiels à base d'oméga 3. Tout en restant raisonnable sur les quantités.

7. « Je me mets au sport » : OUI mais... EN DOUCEUR

L'été est propice au démarrage d'une activité physique, l'occasion de pratiquer à l'extérieur et de faire le plein en vitamine D. Mais quelques précautions s'imposent.

→ **Le piège à éviter** : se lancer dans une activité intense alors que l'on n'a rien fait pendant l'année (consulter d'abord un médecin pour faire un bilan de santé et pratiquer de façon progressive, modérée et régulière).

→ **Les bons « trucs », notamment pour les enfants :**

- Les inscrire à des stages d'initiation à des sports d'extérieur (voile, escalade...).
- Ne pas oublier de les hydrater régulièrement et de les protéger avec de la crème solaire et un chapeau ou une casquette.

Et puis l'été, c'est aussi...

La saison des marchés :

L'occasion d'avoir une alimentation riche en fruits et légumes et de faire chez soi une cuisine saine, simple et naturelle.

→ Les bons « trucs », notamment pour les enfants :

- Pour leur faire apprécier les légumes, ne pas hésiter à jouer avec la texture : cuisiner les légumes en purées, gratins, salades (avec des fruits et des féculents), smoothies, soupes...
- Ne pas hésiter non plus à les préparer avec eux : faire de l'épluchage et de la cuisine un jeu.

La saison des jours les plus longs :

Les modes de vie sont modifiés : les soirées sont plus longues et les repas plus tardifs, les sorties sont plus nombreuses et les repas moins organisés.

→ Les pièges à éviter, notamment pour les enfants :

- Se coucher et se lever très tard : des modifications importantes des habitudes de sommeil sont source de fatigue.
- S'alimenter tout au long de la journée, en soirée et de nuit pour « tenir » : comportement comparable au grignotage.

Contacts presse

Agence becom! T. 01 42 09 04 34

Mathilde Heidary, m.heidary@becomagence.com

Isabelle Callède, i.callede@becomagence.com

AFDN

35 allée Vivaldi

75012 Paris

<http://www.afdn.org>