

LES BIENFAITS DES SOUPES



Quelques chiffres :

- 9 français sur 10 en consommeraient
- 1 personne sur 4 commencerait son repas du soir par un potage
- 12,7 litres / an / personne

« Mange ta soupe, ça fait grandir ! »

Les grands-parents emploient des mots judicieusement choisis pour motiver leurs petits enfants à manger des légumes. Ils rabâchent cette formidable formule aux enfants pour les amener à goûter et à apprécier d'autres saveurs, notamment les légumes ou les épices.

Comme elle est très nutritive, elle est associée à la croissance des enfants, mais est-ce vraiment une **potion magique** ?

Même si cette association n'est pas vraie, elle constitue une manière douce, astucieuse et appréciable pour faire consommer des légumes aux enfants et leur fait profiter des bienfaits nutritionnels de la soupe.

La soupe permet à l'enfant de consommer une variété de légumes, des aliments riches en nutriments (vitamines, minéraux et fibres alimentaires) avec un excellent apport d'antioxydants.

Mais le potage chaud ou froid, en bouillon, en morceaux ou en velouté :

- convient à tout âge : bébés, enfants, adultes et personnes âgées
- source inépuisable de créativité, combinaisons multiples (presque infinies) pour ne pas s'en lasser
- surtout un atout santé pour l'organisme

VOICI LEURS PRINCIPAUX BIENFAITS :

- 1) **Hydrate l'organisme** : contient une grande qté de liquide, apporte une part considérable des besoins journalier
Très intéressant pour les personnes âgées qui ne ressentent plus la soif (risque de déshydratation). La soupe pallie parfaitement cette défaillance
- 2) **Réchauffe**, particulièrement l'hiver
- 3) **Apport d'aliments sains** : source de vitamines (A C B6 B9), minéraux (Calcium, Magnésium, Potassium et Fer) : indispensables à l'organisme, de fibres et des antioxydants
Permet d'atteindre rapidement sa part de 5 légumes/j recommandés par le PNNS (Programme National Nutrition Santé)
- 4) **Favorise la digestion** : richesse des fibres améliore le transit et la digestion ; fibres = balai nettoyant !
Aide à lutter contre : constipation, syndrome de l'intestin irritable et certaines maladies inflammatoires chroniques (légumes bio ramollis par la cuisson non irritants)
Une alimentation riche en fibres permet de réduire les risques d'athérosclérose et d'hypercholestérolémie
- 5) **Réduit les risques cardio-vasculaires, obésité, diabète et cancers colon** (nombreuses preuves, études) :
Etude 1995 : la mortalité cardio-vasculaire était 4 fois plus faible chez des hommes qui mangeaient au moins 37 g de fibres/j par rapport à ceux qui en consommaient moins de 20 g
Les personnes qui consomment le plus de fibres alimentaires ont moins de risque de cancer du colon.
L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) recommande aujourd'hui de consommer 30 g de fibres/j
- 6) **Rassasie** si elle est servie en entrée : effet satiétogène idéal (richesse en fibres), surtout servie avec un bon pain.
Nombreuses études : à quantité de nourriture égale, un repas riche en fibres induisait un sentiment de satiété supérieur à un repas pauvre en fibres

Des études font même état de prises énergétiques inférieures au cours de la journée qui suit un repas riche en fibres

- 7) **Aide à garder la ligne** : évite les tentations de grignotage, pauvre en calories, s'adapte à tous les régimes
Résultats de l'enquête SUVIMAX : les consommateurs de soupe ont globalement un indice de masse corporelle plus faible
Etude menée chez des personnes en surpoids a montré que la consommation de soupe en début de repas pouvait induire une réduction du nombre de calories ingérée dans la journée pouvant s'élever jusqu'à 268 calories, permettant à elle seule une perte de poids ≈ 3 kg au bout de 3 mois !
- 8) **Plat complet** « soupe repas » : accompagné de céréales demi-complètes ou complètes (riz, pain, pommes de terre, pâtes), de protéine végétale (quinoa, tofu, légumineuses,...), permet d'aller au lit en étant rassasié
OU avec des protéines animales (viandes, poissons, fromage,...)
- 9) **Plat économique** : préparé en plus grande quantité, peut se congeler
- 10) **Favorable pour le sommeil** (si prise le soir) contrairement aux plats lourds et gras

BIENFAITS NOMBREUX... SOUS RESERVE DE QUELQUES CONDITIONS :

1) Les préparer soi-même avec de bons ingrédients : légumes bio et de saison

- Possibilité de faire une soupe à partir d'un seul légume ou combinaison de plusieurs légumes
- Avec épices, ail grillé, herbes et aromates
- Avec crème végétale, ou lait de coco, huile d'olive
- Enrichie avec croutons de pain à l'ail huilé, copeaux de parmesan, gruyère, dés de jambon fumé

2) Utiliser un mode de cuisson qui n'altère pas les nutriments des légumes :

- Cuisson **à la vapeur douce ou à l'étouffée** idéale et **revêtement en inox**
- Eviter la cocotte-min : pression $> 100^{\circ}\text{C}$ ruine les valeurs nutritives
- Cuisson à l'eau ➡ garder l'eau de cuisson
Les vitamines B et C étant hydrosolubles, leurs pertes avoisinent + 50 % dans l'eau de cuisson

Etude perte minéraux sur légumes feuilles

	Cuisson à l'eau	Cuisson vapeur
Potassium	- 63 %	- 17 %
Sodium	- 59 %	- 17 %
Magnésium	- 43 %	- 11 %

Vitamine A (bêta-carotène) : présente dans carotte, courges, choux, épinard, haricots,... résiste le mieux aux cuissons, associée avec un peu de matière grasse ➡ meilleure assimilation

Vitamine C : sensible à la lumière, à l'air (oxygène), à la température et à la durée de cuisson

- **Temps de cuisson limité** pour éviter la dénaturation des nutriments
Ex très pratique : Blender chauffant (ex : Soup&Co Moulinex, SoupMaker Philips)

3) Mode de préparation :

- **Légumes bio** : broyage suffisant, pas d'épluchage car la plus grande quantité de vitamines et antioxydants (polyphénols) se trouvent dans la peau et juste en dessous
Eplucher = enlever +25 % des micronutriments anti-cancer
Ex : carottes, aubergines, pdt (+ fibres)
- Légumes **le + frais possible** (perte en apport)
- **Evitez de faire tremper** trop longtemps les légumes pour éviter la « fuite » des nutriments dans l'eau => les passer brièvement sous l'eau tiède pour enlever les résidus de terre ou de pesticides (si non bio)
- **Découpe grossière** des légumes et pas **trop longtemps à l'avance** pour éviter l'oxydation de la vitamine C
- Utilisez de **l'eau filtrée** (type filtration par gravité) et pas d'eau du robinet !
- Préférez la soupe de légumes **en morceaux ou moulinés** à la mixés ou veloutés : mixage casse les fibres et donc moins bénéfique pour l'appareil digestif et l'effet de satiété
- **Astuces naturo pour augmenter l'apport nutritif** : saupoudrer de fines herbes, persil, céleri, ortie, paillettes d'algues séchées, gomasio, germes de blé, levure de bière, flocons de céréales, vermicelles, lait végétal, purée d'oléagineux, bonne huile bio,...

Chaude ou froide ?

- Chaude : réchauffe, réconforte pour lutter contre le froid de l'hiver, + consistante
- Froide en été : rafraîchissante, désaltérante
ex : gaspacho avec tomate (riche en lycopène), concombre, poivron, ail, huile d'olive

Soupes industrielles en briques liquides, déshydratées ou instantanées ?

- **Pratiques** pour les personnes qui n'ont pas, ou qui ne prennent pas, le temps de cuisiner
⇒ Consommation à titre exceptionnel, uniquement en dépannage
- Une soupe doit contenir **au moins 40 % de légumes** pour bénéficier de l'appellation « soupe »
- ⇒ Vérifier le % de légumes avant achat
 - ⇒ Teneur variable d'une marque à l'autre : 3 produits tiennent le haut du panier :
 - ✓ Lima = 50 % de légumes
 - ✓ Vitabio = 52 % de légumes
 - ✓ PurSoup Liebig = record de légumes : score 59 %
la + riche en fibres : 5,4 g de fibres/bol = 1/6^e des apports recommandés
- En moyenne : ≈ 2-3 g de fibres/bol (moins de 10 % des apports quotidiens)
- **Dégradation des vitamines** ☞ Potage maison bien plus riches
 - **Richesse en sel**, même si les industriels tendent à diminuer les teneurs en sodium
Un bol = ≈ 2 g sel ☞ beaucoup puisqu'il ne faudrait que 5-7 g/j pour un adulte
Un bol = 1/3 consommation de sel journalière... Trop !
Soupe déshydratée contiennent autant de sel qu'un paquet de chips !
🐟 soupes de poisson !
Rappel : La consommation excessive de sel peut induire l'hypertension artérielle, troubles rénaux, osseux, articulaires, migraines,...
 - **Composition chimique** avec conservateurs, émulsifiants, colorants, amidon ☞ impact sur notre système digestif
⇒ Choisir les soupes avec une liste d'ingrédients ajoutés la plus courte avec % élevé de légumes

Alternative santé :

- soupe fraîche (bocaux en verre) ☞ plus saine, plus chère
- soupe surgelée ☞ apports de nutriments conservés, parfois mieux que des légumes frais s'ils ont été conservés longtemps dans le bas du frigo !

A la soupe !

Quelques expressions 😊

- Être trempé comme une soupe = être complètement mouillé
- Gros plein de soupe = personne empotée
- La soupe à la grimace = mauvaise humeur
- Être soupe au lait = s'emporter facilement
- Cracher dans la soupe = afficher du mépris, critiquer