

LES SOUPES

C'est avec le froid de l'hiver que l'envie de préparer des soupes revient.

La soupe a toujours occupé une place importante au sein de notre alimentation (580g/adulte et par semaine, selon le CREDOC)

Toutes sortes de préparations peuvent convenir à chacun, en fonction de ses goûts et de ses besoins.

Le choix de ce type de préparation permet de favoriser la consommation de **groupes d'aliments** qui sont majoritairement oubliés dans l'alimentation actuelle.

LES DIFFERENTES SOUPES

La soupe, potage, bisque, velouté, bouillon est un aliment liquide, froid ou chaud, qui est généralement servi au début du repas.

A l'origine, la soupe était constituée d'une tranche de pain, posée sur la table ou dans une écuelle, sur laquelle il était versé un bouillon et ses légumes.

La plupart des soupes traditionnelles sont composées de légumes cuits, auxquels on associe légumes secs, céréales, herbes aromatiques, mais aussi viandes, poisson, œufs, matières grasses,... En fait, tous les produits que l'on a sous la main peuvent être jetés dans la marmite et lui donner une couleur et une saveur qui varient au gré des régions et des saisons avec une possibilité d'infinies combinaisons.

La soupe a longtemps été la base de notre alimentation et l'est toujours dans divers pays.

Il existe une grande variété de soupes dans la gastronomie mondiale.

Nous retrouvons des recettes à base de :

- **Légumes**

La plupart des légumes ont un apport calorique très modeste (environ 30 à 50 Kcal/100 g) mais leur densité en micro nutriments est très élevée.

Ils sont riches en vitamines hydrosolubles (B et C) mais la cuisson à l'eau altère irréversiblement la vitamine C.

Les **légumes naturels**, surgelés en morceaux, ou en galets présentent l'avantage de ne subir qu'une transformation mécanique, sans adjonction d'additifs. Ils peuvent être conditionnés dans les 5 heures qui suivent leur récolte, ce qui limite les pertes vitaminiques. Ils facilitent la réalisation de la recette.

Les **légumes en conserve** sont stérilisés, c'est la chaleur qui assure la conservation des légumes. Ils ne contiennent pas de conservateurs mais du sel. Il convient de rincer le contenu des conserves avant leur utilisation.

Les **soupes prêtes à l'emploi**, liquides, concentrées, déshydratées, sont elles aussi plus riches en sel (ou chlorure de sodium), en additifs et en matières

grasses, qu'une recette réalisée de manière traditionnelle, mais contribuent à la diminution du temps consacré par les ménages à la cuisine. Certaines recettes proposent un apport vitaminique (C et/ou bêta carotène) en partie restauré et un taux de fibres régulier. La lecture des étiquettes informe sur les ingrédients utilisés et leur intérêt nutritionnel.

Les **légumes frais** achetés au marché perdent leur intérêt vitaminique au fil du stockage, même dans le réfrigérateur. Il est préférable de les cuisiner rapidement et de les consommer dans un délai court pour en garder tous les bénéfices nutritionnels. L'avantage réside dans la possibilité de connaître leur provenance ainsi que la méthode de production employée.

- Légumes secs, châtaignes

Les commentaires du chapitre précédent s'appliquent aussi à la préparation des légumes secs et leurs divers conditionnements.

Ces soupes permettent d'introduire les légumes secs (pois cassés, lentilles, haricots blancs ou noirs...) dans les menus et de bénéficier de leurs aspects nutritionnels. Sous cette forme, ils sont globalement bien mieux tolérés par les intestins fragiles.

- Céréales

Les soupes de pâtes, de vermicelles, de semoule ..., sont souvent servies avec un bouillon de viande (pot au feu..) et permettent principalement de rassasier les convives.

Si le bouillon de viande est préparé à partir d'un cube lyophilisé, il sera plus riche en sel et en matières grasses. L'intérêt nutritionnel de ce plat ne sera donc pas idéal.

Il sera plus intéressant si le bouillon est issu d'une cuisson de viandes ou de légumes sans adjonction abusive de sel ou autres composants. Il reste au choix de chacun de dégraisser ou pas le bouillon du pot au feu.

Les céréales complètes ou semi-complètes, peu raffinées, sont une source très importante de vitamines B. En culture conventionnelle les pesticides sont concentrés surtout dans les enveloppes des céréales, il est préférable de les choisir issues de l'agriculture biologique pour en tirer les bénéfices vitaminiques sans les inconvénients.

Les **céréales et les légumes secs** ont une bonne densité énergétique.

L'apport minéral des aliments glucidiques complexes est caractérisé par sa richesse en potassium, phosphore, magnésium et oligoéléments. Les quantités de calcium et surtout de sodium sont souvent relativement faibles.

- Viandes, poissons, œufs, charcuteries...

Ces recettes plus copieuses, sont en fait de véritables **plats complets**.

Elles sont souvent composées d'une base de légumes, de légumes secs et/ ou de céréales.

Selon la ration de viande ou équivalent qui y est incorporée, elles constituent le complément protéique du repas du soir.

De ce fait, il n'est donc pas nécessaire de proposer un autre plat protidique lors du même repas.

Les recettes à base de saucisses ou de lard sont plus riches en matières grasses animales, donc en acides gras saturés. Elles sont aussi plus salées.

- Produits Laitiers

L'adjonction de lait ou de fromage augmente la palatabilité de la soupe par leur teneur en matière grasse.

D'un point de vue nutritionnel, cette recette gagne en calcium et protéines animales, nutriments majeurs des produits laitiers. Ce repas ne nécessite donc pas une autre part de fromage s'il a été consommé par adjonction de fromage râpé.

- Fruits

Il est aussi possible de réaliser des soupes glacées ou tièdes de fruits frais, comme des coulis, enrichis de sucre, de miel...

Les recettes incorporent des crèmes anglaises ou des sabayons qui en font des mets raffinés.

Ces choix culinaires peuvent permettre d'augmenter l'apport de nutriments protecteurs auprès de personnes réticentes à la consommation de fruits frais.

Les fruits utilisés frais sont riches en vitamines hydrosolubles (B et C) et impliquent leur consommation immédiate avant l'oxydation de la vitamine C.

L'équilibre de l'alimentation a souvent été étudié sous l'angle de la satisfaction des besoins énergétiques ; cependant la partie non énergétique des aliments (fibres, minéraux, et micro nutriments) joue un rôle majeur dans la prévention nutritionnelle des pathologies principales. Le rôle des produits végétaux, et plus particulièrement des fruits et légumes, est loin de se limiter à l'apport de glucides.

LA PLACE DES FRUITS ET LEGUMES

Le « **Programme National Nutrition Santé** » (PNNS) constitue un vaste programme de santé publique.

Ce programme est l'aboutissement d'une réflexion menée au cours des dernières années sous l'égide de la Direction Générale de la Santé (DGS). Il s'appuie sur le rapport publié en septembre 2000 par le Haut Comité de la Santé Publique. Il fait le point sur le contexte des relations entre l'alimentation et la santé, et propose une série de recommandations pour la mise en place d'une politique nutritionnelle de santé publique.

L'objectif que s'est fixé le PNNS est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur un de ses déterminants majeurs que représente la nutrition. Les actions prévues dans le programme visent à promouvoir, dans l'alimentation et le

mode de vie, les facteurs de protection et à réduire l'exposition aux facteurs de risque vis-à-vis des maladies chroniques (cancer, maladies cardio-vasculaires, obésité, ostéoporose, diabète de type 2...).

Parmi les objectifs nutritionnels prioritaires fixés par le PNNS 2 (2006-2010), l'un concerne l'augmentation de la consommation de fruits et légumes. Il se fixe plus particulièrement de réduire, dans les années à venir, le nombre de petits consommateurs actuels de fruits et légumes d'au moins 25 % (consommant moins de 5 fruits et légumes par jour). Le choix de cet objectif (comme des autres) repose sur un faisceau d'arguments et de travaux scientifiques convergents. Ils suggèrent qu'un **apport suffisant de fruits et légumes** réduit le risque de ces maladies chroniques (notamment de cancers), et permet un meilleur équilibre nutritionnel favorable à la santé.

En effet, la tendance est plutôt à l'utilisation intensive de produits purifiés ou transformés, avec un pourcentage élevé de sucres et de lipides. Dans ces conditions, l'individu a du mal à contrôler son apport énergétique ; de plus, la consommation de produits purifiés (matières grasses, produits sucrés, farine raffinée) contribue à déséquilibrer les régimes en fibres alimentaires et en diverses substances d'origine végétale.

L'INTERET NUTRITIONNEL DES SOUPES DE LEGUMES

L'apport principal : l'eau

La soupe contient souvent plus de 85% d'eau et participe donc à un complément d'hydratation de l'organisme.

Un bol ou une assiette de soupe de 250 ml apporte au moins l'équivalent d'un verre d'eau de 200 ml.

Les besoins quotidiens en eau sont de 1 à 1.5 litre pour un adulte et varient en fonction des pertes hydriques.

L'intérêt du bouillon réside dans la diffusion des **éléments minéraux** des ingrédients de la soupe dans l'eau de cuisson devenant donc riche en micronutriments.

Les minéraux majoritaires

Par rapport à leur faible valeur énergétique, la plupart des fruits et surtout les légumes sont très riches en minéraux (potassium, magnésium, calcium...) et oligo-éléments.

Le **potassium** est le cation le plus abondant de l'organisme, presque entièrement séquestré dans le milieu intracellulaire, le **sodium** étant majoritaire dans le compartiment extracellulaire ; ces deux cations participent au maintien du gradient électrochimique transmembranaire indispensable à la vie cellulaire. Le potassium exerce un rôle physiologique important pour la plupart des fonctions de l'organisme (cardiaque, rénale, musculaire...). Une concentration cellulaire élevée en potassium est essentielle à l'anabolisme cellulaire (synthèse protéique et glycogène).

Actuellement la consommation quotidienne de **sel** est trop élevée : elle est en moyenne de 9 à 10g/j chez les adultes français alors que la recommandation propose plutôt de ne pas excéder les 6 à 8 g/j (ce qui correspond à environ 2.4 à 3.2 g de sodium).

La teneur moyenne en sel, dans les soupes prêtes à l'emploi est de 0.74g/100ml soit 1.85 g par assiette, près d'un quart des recommandations...

Sachant que le sel est amené par les produits transformés, tel le pain, le fromage, les plats cuisinés...il est nécessaire d'en limiter l'utilisation et donc de choisir des soupes avec des teneurs réduites en sel ou de préférence d'opter pour des recettes maisons peu salées.

Dans le cas du **calcium**, la digestibilité de cet élément dans l'intestin grêle avoisine 20 % et il est donc intéressant de stimuler son absorption dans les parties distales en favorisant sa solubilisation (grâce au phosphore présent dans les produits laitiers et peu dans les végétaux).

Les besoins de l'organisme en calcium sont élevés (800 à 1200 mg/j) et sont principalement comblés par la consommation de produits laitiers de vache, chèvre, brebis (3 portions/j)...complétés par 2 à 3 fruits/j et 2 plats de légumes crus et cuits/j...dont une soupe de légumes.

Les acides gras volatils pourraient jouer un rôle direct dans la stimulation de l'absorption des minéraux au niveau du côlon. Cet organe a un rôle majeur dans l'absorption du **magnésium** (voir dossier sur les fruits secs).

Les végétaux devraient rester la base de tous les modes alimentaires humains pour éviter que les besoins en énergie ne soient comblés par des aliments très énergétiques, purifiés, sources de « calories vides ».

Dans cette situation, pour pallier les carences de la chaîne alimentaire, on assistera quelquefois à l'utilisation intensive de suppléments minéraux et vitaminiques. Cependant il est peu probable que l'on soit capable de reproduire la complexité d'action des aliments par l'addition de quelques uns de ces éléments.

Il est nécessaire de maintenir les fruits et légumes au sein de notre alimentation et de porter une attention particulière à leur qualité biologique.

Les fibres et leurs rôles

Longtemps négligé, l'intérêt des **fibres alimentaires** est maintenant reconnu et relativement bien vulgarisé. Cependant, il faut éviter de restreindre l'effet des produits végétaux à la seule composante fibre alimentaire. La notion de fibres alimentaires a elle-même évoluée, elle regroupe aujourd'hui l'ensemble des glucides non absorbés dans l'intestin grêle et susceptibles de servir de substrat pour la flore du côlon.

On distingue des **fibres insolubles** (cellulose, lignine, certaines hémi celluloses) et des **fibres solubles** (certaines hémi celluloses, glucanes, pectines, gommés, fibres d'algues). Toutes deux ont la capacité d'incorporer d'importantes quantités d'eau. Les fibres insolubles restent en suspension et gonflent (3 à 25 g d'eau par gramme de fibre). Les

fibres solubles forment dans l'eau des solutions de viscosité plus ou moins importante ou encore des gels.

L'impact des fibres concerne toutes les **fonctions du côlon** :

- la récupération d'énergie grâce à l'absorption des produits de fermentation,
- la conservation de l'eau et des minéraux,
- l'élimination des déchets (cholestérol, azote)
- la synthèse des vitamines par les microorganismes.

Le rôle des fibres de toutes origines dans l'accélération du transit digestif, est bien connu.

Pour bien fonctionner, le côlon a besoin d'un mélange varié de **fibres de fermentescibilités différentes**, qui permettent d'entretenir des fermentations équilibrées, y compris dans les parties distales du gros intestin. Ces fermentations aboutissent à la production d'acides gras courts (acides acétique, propionique, butyrique) qui ont un rôle favorable sur la paroi du côlon, soit pour la fourniture d'énergie, soit pour empêcher le développement des cellules cancéreuses en inhibant leur division.

Le rôle protecteur des fibres et des fermentations au niveau du côlon, est sans doute renforcé par une grande diversité de substances (antioxydants tels que vitamine C, polyphénols, caroténoïdes, capables de combattre la production de radicaux libres) associées aux fibres qui préservent, par des mécanismes très divers, l'épithélium colique. Ainsi, un apport de glucides variés participe à la prévention du cancer du côlon qui est la première cause de mortalité par cancer dans les pays occidentaux. De plus, une alimentation riche en produits végétaux, et en particulier en céréales et légumes, est très protectrice, surtout si par ailleurs la consommation de graisses est maîtrisée. La diversité des micronutriments qui parviennent jusqu'au côlon est très élevée et doit être favorisée par le choix d'une **large gamme de produits végétaux**.

On voit donc que pour disposer d'un apport équilibré de fibres alimentaires (la consommation de fibres en France reste nettement insuffisante, elle n'est que de 16.9 g/j chez l'adulte contre une recommandation se situant entre 25 à 30 g/j) il est nécessaire de consommer du pain complet, des céréales et aussi des fruits et légumes puisque chaque type de produit apporte des fibres ou des micronutriments susceptibles d'agir en synergie.

[Les vitamines ... résistantes à la cuisson, et antioxydants](#)

On admettait souvent qu'une alimentation abondante suffisait à satisfaire largement les besoins fondamentaux en vitamines puisqu'on ne décelait pas de signes de carences dans la population. Cette conception semble dépassée, il est devenu clair que l'alimentation est plus ou moins protectrice selon sa densité en micronutriments. Le terme "micronutriment" est actuellement utilisé pour désigner les vitamines, les oligoéléments ou divers micro constituants.

Cette notion de micronutriments ne se limite pas à l'apport de vitamines et d'oligoéléments, elle englobe aussi les substances anti oxydantes et de nombreux facteurs de protection qui sont souvent des métabolites secondaires des plantes.

VITAMINES ANTIOXYDANTES	LEUR ROLE	OU LES TROUVER ?
Provitamine A ou Béta Carotène	Précurseur de la vitamine A, participe à la vision	Carotte, épinard, tomate, chou, potiron, cresson...
B1, B2, B6, PP	Participent aux réactions métaboliques qui dégagent de l'énergie	Légumes secs, épinards, asperges, choux fleurs...
B9 ou Folates	Intervient dans la division cellulaire	Cresson, Oseille, Haricots verts, épinards, courgettes, brocolis...
C (S'oxyde à l'air, se dégrade lors de la cuisson)	Contribue à l'absorption du fer et renforce le système immunitaire	Poivron, chou, épinards, persil...
K	Participe à la régulation de la coagulation	Epinards, brocolis ...
E (action renforcée en présence de sélénium)	Protège contre l'oxydation des corps gras	Petits pois, salsifis ...

Une protection efficace nécessite un ensemble de substances d'origine végétale, dites "anti oxydantes" : vitamines C et E, caroténoïdes, lycopène, flavonoïdes...

Ceci nécessite une **consommation variée de fruits et légumes** riches en caroténoïdes ou béta carotène qui complètera efficacement les apports en vitamine A issus de produits animaux (lait, œuf, foie).

La question est donc de savoir si l'alimentation est suffisamment **diversifiée** et de **qualité** pour apporter un optimum de facteurs de protection.

Une assiette de soupe de 250 ml correspond à une portion de légumes de 80 g, pour les soupes constituées d'au moins 30 % de légumes. La soupe permet donc de diversifier la consommation de légumes, légumineuses, de **majorer les apports en micro nutriments**, d'atteindre plus aisément l'objectif du PNNS qui est de manger 5 fruits et légumes par jour.

[Une recette principalement riche en glucides](#)

L'homme a un besoin particulièrement élevé en **glucose** pour satisfaire ses dépenses énergétiques. Son cerveau, en particulier, en consomme environ 120 g/jour. C'est aussi le carburant énergétique de nombreux tissus (érythrocytes, intestin, cœur, poumons, muscles de posture, peau). Par conséquent, bien que les acides gras issus des lipides soient préférentiellement utilisés par les muscles et le cœur, le glucose reste la source majeure d'énergie pour notre organisme.

Le besoin en glucides est donc très élevé, plus proche de 60 % de l'énergie totale ingérée que du chiffre de 50 % souvent cité. Ceci représente, pour une dépense calorique moyenne, une ingestion de glucides de plus de 200 à 300 g par jour (exprimés en matière sèche).

Pour satisfaire ses besoins en glucides, l'homme dispose d'une grande diversité de produits végétaux de composition très variable (plus particulièrement du pain, des céréales, des fruits, des légumes et de nombreux produits transformés).

Non seulement ces sources de glucides constituent les **éléments énergétiques** majeurs de notre alimentation, mais elles ont aussi un rôle essentiel dans l'apport de protéines, de fibres, de minéraux et de divers micro constituants.

Il faut donc s'interroger sur la meilleure façon de satisfaire nos besoins en glucides en tenant compte des interactions métaboliques avec les autres éléments énergétiques, mais aussi de la nécessité d'apporter un optimum de micronutriments.

La composition des aliments glucidiques peut être très variable.

Les **glucides simples** (glucose, fructose) ou les disaccharides solubles (saccharose) sont retrouvés surtout dans les fruits, le miel ou certains légumes.

Cependant, dans nos sociétés, la consommation de sucre de canne ou de betterave constitue une part très importante de l'apport glucidique total.

La source majeure de glucose, la plus adaptée à notre physiologie digestive, est amené par l'**amidon** présent dans les céréales, les légumineuses, les tubercules, les racines et dans certains fruits.

Les amidons sont plus ou moins riches en chaînes linéaires (amylose) ou ramifiées (amylopectine). Ils apportent une action favorable à la normalisation de la glycémie entre deux repas, à la prévention des hypoglycémies et à la réduction des pulsions physiologiques vers les produits sucrés.

Par ailleurs, les produits végétaux comportent tous une proportion significative de **glucides complexes** (fibres alimentaires, oligosaccharides, hydro colloïdes), ils vont parvenir dans le gros intestin et serviront à l'entretien d'une flore symbiotique.

Les fibres alimentaires contribuent aussi à étaler dans le temps l'absorption des nutriments, ce qui est important pour réduire l'index glycémique des aliments, et lutter contre les maladies chroniques tel le diabète de type 2 et/ou l'obésité.

POUR QUI, ET POURQUOI ?

Consommer une grande variété d'aliments est considéré comme un point clé de la satisfaction des besoins alimentaires, à tous les âges de la vie. On définit la variété alimentaire comme le nombre d'aliments différents consommés sur une période donnée. On sait que les **apports en nutriments sont positivement associés au nombre d'aliments consommés.**

Pour les jeunes enfants, lors de la diversification alimentaire

Habituellement, on conseille d'abord de compléter le lait par un produit farineux, comme des céréales cuites, puis on introduit progressivement d'autres aliments solides, tels la purée de fruits, les légumes et les viandes.

La plupart des auteurs considère que l'ordre dans lequel les aliments sont introduits n'a aucune importance. D'autres affirment que l'administration de légumes puis de fruits est logique pour que le goût sucré n'interfère pas avec l'acceptation des légumes.

Les auteurs de certaines études concluent que les enfants ayant eu des expériences alimentaires de saveurs variées, comme par exemple **l'absorption précoce de légumes** puis de fruits, acceptent beaucoup mieux l'introduction de nouveaux aliments.

Actuellement, la **diversification alimentaire** est cependant préconisée le plus tard possible, à partir de 6 mois environ. Elle démarre par l'introduction de bouillon de légumes pour réhydrater le lait en poudre, puis par des légumes cuits mixés additionnés au lait dans le biberon.

Les légumes tendres (carottes, haricots verts, endives, blancs de poireaux...) sont proposés tout d'abord car l'immaturation de l'appareil digestif du nourrisson interdit les légumes fibreux, ainsi que les peaux de légumes secs.

La consommation des différents légumes sera ensuite proposée **sous forme de soupe** à avaler à la petite cuillère ou de purée plus épaisse.

Le rôle des parents est central :

Il existe un lien entre la consommation et **l'ampleur du choix des légumes dans la petite enfance** et les préférences pour certains légumes aux stades ultérieurs de la vie. Cependant, les légumes les plus amers ou les plus fibreux ne sont pas souvent choisis par les tous petits ; ils sont évités la plupart du temps.

L'acceptation des légumes à l'âge adulte pourrait dépendre d'une exposition précoce à ceux-ci, par exemple lors de la grossesse, lors de l'allaitement, puis à l'âge où les enfants commencent à consommer des aliments autres que le lait. Quoiqu'il en soit, le rôle des parents est primordial dans **l'offre constante d'une alimentation variée et saine** durant toute l'enfance et dans le modelage de la consommation de légumes sous toutes leurs formes... essentiellement issus d'une agriculture sécurisée.

Pour vous faire une opinion, vous pouvez visionner le site du film suivant :

<http://www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com/>

Pour les enfants et les adolescents

La majorité des enfants prennent leur repas de midi à l'extérieur de leur domicile, soit en restaurant scolaire, soit sur un lieu de restauration rapide. Il peut être plus ou moins complet, froid ou chaud, sous forme de sandwich ou de collation succincte. Certains vont même jusqu'à sauter ce repas central.

Finalement, pour rééquilibrer l'alimentation des jeunes, les efforts des parents doivent surtout porter sur le menu du **dîner**.

Ils peuvent structurer ce repas autour de **légumes frais crus et/ou cuits** (peu caloriques, ils rassasient et apportent des micros nutriments indispensables), compléter avec une à deux tranches de pain ou quelques cuillerées à soupe de féculents, d'un laitage et d'un fruit.

Il est intéressant de retenir que si les **céréales et les légumes secs** sont consommés conjointement en quantité suffisante (par exemple dans une soupe), ces produits couvrent à eux seuls la majorité des besoins protéiques du repas tout en apportant des acides aminés complémentaires, et jouent un rôle important pour la croissance. La place d'un potage au souper au diner permet donc d'optimiser les apports en nutriments et micro nutriments, de proposer des groupes d'aliments oubliés ou ingérés en quantité insuffisante lors des repas précédents.

Pour les personnes âgées

Une alimentation peu diversifiée peut conduire à des carences en nutriments, micro nutriments et phyto nutriments, en particulier chez la personne âgée.

Diverses études ont montré qu'avec l'âge, les choix alimentaires avaient tendance à s'appauvrir, en raison de facteurs médicaux, sociaux, environnementaux, économiques et fonctionnels, influençant les habitudes alimentaires et le statut nutritionnel. Il est donc essentiel d'assurer à la personne âgée une variété alimentaire suffisante pour favoriser son bon état nutritionnel.

Traditionnellement, la soupe est un des plats préféré des personnes âgées.

Mais, il faut rester vigilant, car si elle devient le seul plat du repas, celui-ci est insuffisant. Ce potage peut être enrichi avec des aliments qui la compléteront (œuf dur émietté, jambon mixé, lait en poudre, fromage râpé,...) afin d'éviter tout risque de dénutrition calorico-protidique.

Le risque de déshydratation est majeur chez ces personnes et cet apport hydrique s'intègre évidemment dans une stratégie d'hydratation optimale.

Les personnes âgées peuvent aussi souffrir de ralentissement digestif, de constipation, qui va induire une difficulté à s'alimenter. Les fibres des fruits et légumes sont très intéressantes, au même titre que les fibres céréalières, pour lutter contre ce phénomène et en prévenir les conséquences.

Pour les personnes désirant maintenir un poids stable

Ces deux définitions nous permettent d'éviter toute confusion:

Le **rassasiement** est la sensation qui s'installe au cours d'un repas, mettant un terme à la prise alimentaire.

La **satiété** est définie comme l'absence de faim et correspond ainsi à la période entre deux prises alimentaires.

L'utilisation d'aliments de forte densité calorique favorise, dans de nombreux cas, la surcharge pondérale.

Par contre, si l'alimentation est pauvre en lipides et en glucides purifiés, il est difficile de prendre du poids par la seule consommation d'aliments glucidiques complexes, d'autant qu'ils ont l'avantage de favoriser la satiété en assurant un encombrement digestif suffisant.

C'est pourquoi, il faut prendre en considération le rôle des fibres alimentaires et en particulier des fruits et légumes, pour diminuer la densité énergétique des repas, et en limiter ainsi la prise calorique.

Ils permettent aussi de compenser la faible teneur en micronutriments des autres aliments plus énergétiques.

Les légumes procurent une sensation de rassasiement grâce à leur teneur en fibres et en eau. Ils sont aussi peu caloriques (30 à 60 kcal par assiette de soupe): associés à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière, ils limitent les risques de surpoids.

Une étude publiée dans la revue « appetite » montre que la consommation d'une soupe en entrée, réduit de 20% les apports énergétiques du repas.

Débuter son repas par une soupe permet, par son effet satiétogène (les solutions visqueuses avec des particules de taille variable augmentent la distension gastrique et ralentissent la vidange) et sa faible densité énergétique, de diminuer son apport calorique global de la journée.

Elle entraîne une réduction de la prise énergétique au déjeuner sans compensation au dîner (Flood et Rolls. 14 Avril 2007).

Ces effets sur le rassasiement et la satiété nous permettent de conclure que la soupe est un aliment intéressant pour la gestion du poids.

Les relevés de consommation de l'étude SU.VI.MAX ont mis en évidence la corrélation inverse entre la consommation de soupe et l'IMC (Indice de masse corporelle) :

La fréquence d'IMC inférieure à 23 (la norme est comprise entre 18.5 et 25), était plus importante chez les gros consommateurs de soupe.

Un sujet récurrent : La « soupe aux choux » pour perdre du poids ??!!

La soupe aux choux est présentée comme la méthode idéale pour perdre rapidement les kilos superflus en favorisant le déstockage des graisses installées et en améliorant le drainage du corps!

Tout d'abord, par son excès en fibres, cette soupe spécifique ne convient pas aux personnes qui présentent des antécédents de fragilité intestinale (diverticulose...)

En fait, toutes les soupes de légumes ont la particularité de rassasier, de favoriser l'effet satiétogène, de réduire les apports énergétiques sans compensation au repas suivant, donc de privilégier la consommation de légumes verts au détriment d'aliments plus riches qui avaient peut être engendré, auparavant, une prise de poids.

Insidieusement, lors d'un repas, la présence de la soupe de légumes (quels que soient les légumes) rééquilibre l'alimentation et provoque une stabilisation, voire une réduction de la masse pondérale.

Pour les personnes voulant prévenir les maladies cardio-vasculaires

Le côlon exerce aussi un rôle clé dans l'élimination des stéroïdes (cholestérol et sels biliaires) et cette fonction est largement facilitée par une consommation régulière de fruits et légumes qui apportent les fibres solubles, les plus efficaces pour abaisser la cholestérolémie.

Pour augmenter l'apport en potassium

Selon les études au sein des populations de chasseurs-cueilleurs et des sociétés rurales traditionnelles, l'apport quotidien physiologique en potassium dépasserait probablement les 10 g. En comparaison, l'apport moyen de potassium actuel (en France, au Royaume-Uni, aux Etats-Unis et en Italie) est d'environ 3 g, avec une grande variabilité entre individus, allant de moins de 1 g à plus de 10 g par jour. Ainsi, la grande majorité des personnes vivant dans les pays industrialisés consomme moins ou beaucoup moins de potassium que ce qui est requis.

La recommandation générale est donc d'accroître la consommation d'aliments comme les fruits et légumes qui apportent le plus de potassium.

(Cette recommandation n'est, bien sûr, pas adaptée aux personnes souffrant d'insuffisance rénale, chez qui une alimentation hypo-kaliémiant est souvent prescrite par leur médecin.)

Il existe des preuves conséquentes que la forte teneur en potassium des fruits et légumes pourrait avoir une action anti hypertensive chez les hypertendus en diminuant plus particulièrement leur pression artérielle.

L'effet préventif des produits végétaux vis à vis de l'hypertension, largement observé dans les populations végétariennes, est aussi le résultat de nombreuses actions synergiques favorisées par la mise en présence de nombreux micros constituants.

L'apport de magnésium renforce certainement l'action du potassium sur la protection cardio-vasculaire. La vitamine C a aussi un impact vasculaire bénéfique, sans doute renforcé par d'autres micronutriments (poly phénols, phyto-estrogènes).

En fait, il importe que le rapport potassium/sodium soit le plus élevé possible, ce qui équivaut à ne pas centrer les mesures diététiques sur la seule restriction en sodium.

Même si la consommation de sel est maîtrisée, il est important d'élever l'apport de potassium (aux environs de 3,5 à 4 g/j). Si, par ailleurs, l'apport de chlorure de sodium est voisin de 5 à 6 g/j, on obtient un rapport molaire " idéal " sodium/potassium proche de 1.

Le potassium est particulièrement abondant dans les légumes secs, les fruits et les légumes.

SELON L'ENVIE, LES RECETTES VARIENT

La cuisson

- le plus souvent à l'eau
- mais aussi en sauté

Le goût relevé grâce à

- des épices
- des herbes
- de la matière grasse : huiles (dont l'huile d'olive), crème, beurre, fromage fondu,

La texture choisie

- mixée, en crème : la soupe est lisse et crémeuse. Elle est souvent additionnée de crème fraîche.
- moulinée : le broyage des légumes est moins fin, la soupe comporte de tous petits morceaux de légumes.
- veloutée : la soupe est liée, de consistance onctueuse avec adjonction éventuelle de petits morceaux en garniture.
La courgette peut remplacer la pomme de terre et donner elle aussi un bel effet de velouté.
- en brunoise : les légumes sont découpés en petits dés et sont cuisisés dans le bouillon.

La couleur grâce aux légumes sélectionnés

- orange
- rouge
- verte
- blanche

Quelques recettes

- **crème de potiron** :
avec carottes, céleri rave, potiron, oignon, ail, laurier, cuits dans un bouillon de volaille, une fois mixés, additionnés de lait et parmesan en copeaux.
- **Gaspacho** :
Avec tomates bien mûres, concombre, poivron vert, ail, persil, mixés crus, assaisonnés de piment de Cayenne, huile d'olive, de vinaigre, de jus de citron.
- **Soupe rouge** :
Avec carottes, courgette, poivron rouge, tomates, céleri rave, ail, laurier, cuits dans un bouillon de volaille avec du riz rond, le tout, mixé en fin de cuisson.
- **Soupe aux pois chiches** :
Avec pois chiches trempés, cuits à feu doux, puis additionnés de carottes, oignon, huile d'olive, et assaisonnés en fin de cuisson de persil, jus de citron, sel, poivre.
- **Soupe de légumes** :

Avec poireaux, céleri rave, carottes, navets, céleri en branche, tomates, (ou tout autre légume de saison), bouquet garni, cuits à l'eau, assaisonnés de sel et de piment, d'huile d'olive et parsemés de persil.

- **Velouté au cresson** :

Le cresson revenu dans la matière grasse, est additionné de farine et de bouillon de poule, pour réaliser un roux qui liera le mélange une fois mixé.

Sans oublier les traditionnelles soupes de châtaignes, la délicieuse soupe au pistou, la surprenante soupe d'orties,....

CONCLUSION

Il est justifié de donner aux **légumes** une place de choix dans l'équilibre alimentaire dans une optique générale de **nutrition préventive**.

La **densité nutritionnelle des soupes** est élevée mais leur densité énergétique ne l'est pas.

Les soupes participent au bon **équilibre de notre alimentation**. Elles contribuent aux apports en légumes et présentent des atouts nutritionnels de taille (eau, glucides, fibres, vitamines, minéraux,...) et des effets positifs sur les sensations de rassasiement et de satiété.

En utilisant des **produits de saison**, la soupe de légumes permet de se nourrir efficacement avec un **budget** plus que **raisonnable**.

En choisissant les légumes et autres ingrédients issues de la **culture biologique**, on tend à atteindre une meilleure qualité des nutriments ingurgités, ainsi qu'une saveur naturelle conservée. L'impact d'une telle pratique concerne notre santé, l'environnement et aussi le monde agricole (exposition aux produits toxiques de traitements, conservation des exploitations familiales, vie économique de proximité).

**Les soupes peuvent donc être recommandées
quotidiennement à chacun d'entre nous :
que l'on soit petit ou grand.**

Pensez-y :

Le festival de la soupe à Florac est un rendez vous annuel, convivial et ludique pour les gourmands et les curieux de nouvelles recettes de soupe !!