

Plaisir des desserts ...

De nos jours, le dessert est généralement le dernier plat servi au cours d'un repas, après le fromage. Il est composé de mets plus ou moins sucrés : fruits, pâtisseries, desserts lactés... Alors que dans une acception plus ancienne, c'est le fromage qui clôturait très souvent le repas.

D'autant que l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) conseille, dans le cadre de la lutte contre les caries, de terminer justement le repas par du fromage. Le lactose est en effet le moins cariogène de tous les « sucres », car il fermente plus lentement et sa production d'acides est plus faible qu'avec le glucose ou le fructose. De plus, les fromages contiennent du calcium, du phosphore et des lipides qui contribuent à la santé des dents.

Quoi qu'il en soit, **les desserts d'aujourd'hui doivent rimer avec Plaisir et Santé, et plus particulièrement avec ... Minceur !!**

Mais pas question pour autant d'oublier les desserts d'antan qui éveillaient tous nos sens et ce dès leur préparation. Les modes de vie ayant changé, les desserts doivent simplement être à présent **plus faciles et rapides à réaliser, tout en conservant leurs qualités organoleptiques.**

Car ces dernières conditionnent, au même titre d'ailleurs que l'ambiance créée autour du repas, la phase préliminaire de digestion. C'est le cerveau qui reçoit en effet toutes ces informations et qui « déclenche » le travail de digestion.

Rappelons donc à nouveau, qu'un cerveau ne peut penser à deux événements en simultané. Selon le choix agréable ou non, « stressant » ou non, le cerveau sera ou pas dans des conditions favorables. Donc quand je mange un dessert, je ne culpabilise pas mais au contraire je le savoure !!

De plus, outre les mécaniques cérébrales liées au psychique en alimentation, **le rôle physiologique du plaisir** est aujourd'hui établi : lorsqu'un aliment revêt une connotation agréable, il se produit dans le corps une libération plus ou moins marquée d'hormones du plaisir (endorphines). Celles-ci déclencheraient par la voie de neurotransmetteurs et médiateurs, des "décharges" physiologiques à forte consonance sensorielle et émotionnelle, avec pour conséquence une dépense énergétique. Malheureusement pour les gourmands, il n'existe toujours pas de règle de calcul entre la valeur énergétique des desserts et la part de calories à déduire du fait de ces endorphines ...

Enfin, un dessert même modérément riche en « sucre et graisse » consommé à la fin d'un repas équilibré comportant des protéines, des glucides complexes et des fibres induit une **hypoglycémie postprandiale réactionnelle** moindre que ce même dessert pris en dehors des repas. Car c'est le passage rapide du « sucre » dans les intestins puis dans le sang qui provoque par libération d'insuline une chute du taux de glucose dans le sang (hypoglycémie) se caractérisant par des troubles du comportement et des sensations de faim.

Mais qu'en est-il de la consommation ...

Selon une étude nationale de consommation alimentaire (I.N.C.A.) réalisée entre 1998 et 2006, la consommation moyenne des gâteaux a diminué chez les hommes (70 à 60 g/j) comme chez les femmes (65 à 60 g/j). En revanche, celle des desserts lactés a augmenté chez les femmes (20 à 25 g/j), alors qu'elle a stagné chez les hommes (25 g/j). Au total donc de cette étude, **la consommation moyenne journalière en desserts serait passée de 140 à 125 g/j chez les hommes et de 125 à 120 g/j chez les femmes.**

Et selon une étude TNS Direct réalisée en 2010, **la glace serait pour 61 % des français le dessert préféré, suivis des pâtisseries et des fruits.**

Le chocolat, quant à lui, remporte l'unanimité dans toutes les enquêtes, comme étant l'ingrédient préféré et recherché, véritable émanation du plaisir et de la douceur ... Alors pour reconforter les quelques 20 % de français qui en consomment quasiment tous les jours (la moyenne nationale étant de 7 kg de chocolat par an et par habitant), outre ses calories, le chocolat comporte plus de 800 molécules qui agirait notamment contre les maladies cardio vasculaires et l'hypertension ...

En France, le dessert fait donc partie de la majorité des repas, et même pour ceux pris hâtivement. Et lorsqu'il en est absent, il s'invite souvent dans une pause sucrée de la journée. Pas étonnant donc que les industriels de l'agro alimentaire aient largement développé les gammes de desserts, aussi bien dans les « prêt à consommer » que les « à faire soi même ». Et pour s'apparenter aux desserts d'autrefois, tous les moyens sont bons pour jouer sur les présentations, les procédés de fabrication et la communication...

Devant cette offre donc et pour clore cette réflexion, afin d'éviter que seul le Plaisir ne l'emporte au détriment de la Santé, ayez donc toujours à l'esprit qu'un dessert pour qu'il soit bénéfique doit faire parti d'un repas, en prenant soin de ne pas déséquilibrer les groupes alimentaires !!

A vous ensuite de devenir plutôt gourmet que gourmand ...

Marc ANTOINE
Diététicien Nutritionniste