

Une table pleine de ressources !

<https://ciqual.anses.fr/>

La table de composition Ciqua est une véritable mine pour tous ceux qui veulent contrôler ce qui est dans leur assiette puisqu'elle donne des renseignements sur la composition nutritionnelle moyenne des aliments les plus consommés en France.

On y trouve par exemple la composition nutritionnelle moyenne d'un yaourt aux fruits, sans précision de marque ou de référence. Chaque fiche fournit la composition nutritionnelle en 67 constituants, selon les données disponibles : protéines, lipides, glucides, acides gras, sucres, vitamines et minéraux... Les teneurs sont toujours fournies pour 100 g de portion comestible, c'est-à-dire sans les os pour la viande, sans le trognon pour la pomme, etc. Pour chaque constituant sont précisés : une teneur moyenne, un minimum et un maximum, ainsi qu'un code de confiance (A= le plus fiable, D= moins fiable).

Il est également possible de consulter la table Ciqua en cherchant des informations sur un constituant donné, en cherchant par exemple la liste des aliments les plus riches en calcium ou des aliments pauvres en sodium.

Un outil très précieux quand on cherche à comprendre les recommandations nutritionnelles de notre médecin. Cette table est disponible sur le site de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).



En Bref

ON GARDE LA LIGNE

Le remboursement des consultations diététiques en question

Attention ! Diététicien et nutritionniste ne sont pas égaux face au remboursement. Si le diététicien est un « auxiliaire médical », le nutritionniste, lui, est médecin. À ce titre, ses consultations sont remboursées par la Sécurité sociale comme celles de n'importe quel spécialiste. Et gare aux faux amis... Même si vous voyez sur la plaque d'un professionnel la mention « diététicien nutritionniste », il ne s'agit pas d'un médecin et vous ne serez pas remboursé. Enfin, en théorie... Car, dans la réalité, les consultations diététiques sont prises en charge par les mutuelles. Ce remboursement varie en général entre 15 et 60 euros par consultation, dans la limite de la somme globale de 350 euros par an. Pour les éventuels dépassements d'honoraire des médecins nutritionnistes (certains sont très chers !), ces mêmes mutuelles peuvent atteindre des taux de 200% du tarif de base.

NUTRITION INTELLIGENTE

Objet incontournable dans notre culture occidentale, la fourchette a réussi à s'adapter à internet après ses quelques siècles d'existence ! De nombreuses sociétés proposent ainsi différents types de fourchettes connectées, selon le besoin adapté à notre santé : réduire le sel, éviter de manger trop vite, pour manger avec Parkinson...

UN PODCAST NOURRISSANT

Sur MerciDocteur !, le Dr William Berrebi dispense des conseils sur tous les troubles digestifs, à tous les moments de la vie. Prévenir le surpoids, venir à bout de douleurs chroniques sont autant de sujets qu'il aborde de façon sympathique et argumenté. C'est gratuit et présent sur toutes les plateformes.

