

## Faut-il manger ... des Chips ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Parlons aujourd'hui des chips, ces jolis pétales dorés craquants. Est-ce que les chips sont un aliment intéressant ? Ben oui : les chips c'est commode : suffit d'acheter un paquet, c'est pas cher. On l'emporte, c'est pas lourd. On l'ouvre et ... tout le monde aime ça. Mais pour la santé ? Vous pensez peut-être que ça sert de légume. Désolé, mais les chips ne sont pas « des légumes ». Même des pommes-de-terre vapeu ne comptent pas pour « cinq fruits et légumes ». Ça semble injuste pour ces pauvres tubercules ! Mais c'est surtout de l'amidon, donc des calories : en période de disette, ces calories pas chères étaient « pain béni » pour les travailleurs de force : Les patates ont sauvé l'Irlande et la Bretagne des famines. Mais maintenant qu'on mange trop, cet amidon trop vite digéré fait un pic de glucose dans le sang. À la longue ces pics de sucre favorisent l'obésité et le diabète. Et quand on transforme les patates en chips on perd les fibres de la peau et presque toute la vitamine C.

On y ajoute par contre deux ennemis de la santé : Le sel et l'huile de friture. Tout le monde le sait, mais on ne dit « tant pis ». Pic-nics, apéros, les enfants prennent très tôt goût aux chips, grasses et salées. Les chips c'est dur d'y résister même pour moi, c'est addictif. L'enfant qui commence tôt sera tenté toute sa vie par les chips. Hélas aussi par tous les p'tits snacks d'apéro gras et salés : gâteaux salés, chenilles extrudées, cacahuètes, souvent saupoudrés d'arôme pour les rendre plus appétissants.

Cet excès de sel favorise l'hypertension, qui cause les terribles accidents vasculaires cérébraux. Quand elle ne vous tue pas, l'attaque cérébrale vous laisse muet, hémiparétique, ou diminué du cerveau. Et l'excès de graisses saturées les favorise aussi, plus les crises cardiaques et l'obésité ! Cerise sur le gâteau, les chips sont l'aliment le plus riche en acrylamide, un produit toxique de la friture.

Alors franchement, au prochain apéro, au prochain pique-nique, évitez les chips. C'est pas du poison, mais pourquoi en manger ? Testez les chips de légumes colorés et pas salés, ou des amandes et noisettes sans sel. Bien sûr c'est plus cher, mais c'est mille fois mieux. Ou croquez carrément de vrais légumes : radis, carottes, concombre, céleri, fenouil. Faut un peu d'épluchage, c'est vrai, mais pour la santé c'est le top, et c'est délicieux.

Retrouvez tous mes billets radio sur <http://Corpet.net>

Ideal 430 mots : Ici 413 mots - 2'36 18déc sem 15-51