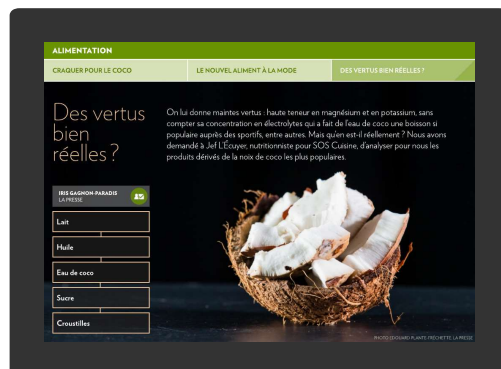


## CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 27 avril 2017,  
section PAUSE REPAS, écran 2



### ALIMENTATION

## DES VERTUS BIEN RÉELLES ?

On lui donne maintes vertus : haute teneur en magnésium et en potassium, sans compter sa concentration en électrolytes qui a fait de l'eau de coco une boisson si populaire auprès des sportifs, entre autres. Mais qu'en est-il réellement ? Nous avons demandé à Jef L'Écuyer, nutritionniste pour SOS Cuisine, d'analyser pour nous les produits dérivés de la noix de coco les plus populaires.

**IRIS GAGNON-PARADIS**

LA PRESSE

### ALIMENTATION

## LAIT

**IRIS GAGNON-PARADIS**

LA PRESSE

Le lait de coco contient « plusieurs minéraux intéressants » et a un goût unique, donc il n'est pas mauvais de l'intégrer de temps à autre à ses repas, suggère M<sup>me</sup> L'Écuyer. Cependant, il contient des gras saturés, donc on évite de trop en consommer dans une journée. En ajouter aux smoothies ? Encore là, c'est une question de goût, mais il est plus intéressant d'utiliser du lait de vache ou de soya, qui contiennent des protéines.

### ALIMENTATION

## HUILE

**IRIS GAGNON-PARADIS**

LA PRESSE

C'est une bonne huile à avoir dans son « arsenal de cuisine », croit la nutritionniste, mais pas au point de remplacer systématiquement son huile d'olive ou de canola par une huile de noix de coco. Encore là, c'est sa haute teneur en gras saturés qui pose problème, quoiqu'il ait été démontré que l'huile de coco entre dans la catégorie des « bons » gras saturés, car ils font augmenter à la fois les taux de mauvais et de bon cholestérol. Son intérêt réside encore une fois dans son goût particulier, qui se prête bien à certains types de cuisines exotiques.

## ALIMENTATION

# EAU DE COCO

**IRIS GAGNON-PARADIS**  
LA PRESSE

Comme l'eau de coco contient en grande partie de l'eau, elle va effectivement bien hydrater (mais on peut aussi tout simplement boire de... l'eau). Et pour les sportifs qui veulent s'hydrater après l'effort ? S'il est vrai que l'eau de coco contient des électrolytes, « elle n'offre pas un bon équilibre pour une hydratation efficace, car elle contient plutôt du potassium que du sodium », explique M<sup>me</sup> L'Écuyer. Donc, encore une fois, on peut la consommer surtout si on en aime le goût !

## ALIMENTATION

# SUCRE

**IRIS GAGNON-PARADIS**  
LA PRESSE

Le sucre de coco est obtenu à partir de la sève des fleurs de cocotier. Certains blogues et entreprises le vantent, car il contient des minéraux et aurait un indice glycémique faible selon l'index glycémique (IG). S'il est vrai que, tout comme le sirop d'érable, le sucre de coco a un faible indice glycémique, plusieurs experts avancent que l'IG s'applique mal aux sucres, puisque le fructose qu'ils contiennent n'influe pas la glycémie du sang directement. Et le sucre de coco contient beaucoup de fructose. Quant aux minéraux, « il est vrai qu'il en contient en plus grande quantité que le sucre blanc ordinaire, comme du fer, du zinc, du calcium et du potassium, mais pas assez pour le recommander, car il faudrait en manger de grandes quantités pour en tirer avantage ! », détaille la nutritionniste.

## ALIMENTATION

# CROUSTILLES

**IRIS GAGNON-PARADIS**  
LA PRESSE

Faites à partir de chair de noix de coco, les croustilles sont, comme l'huile ou le lait, riches en gras et assez caloriques. « Le point positif, c'est qu'il y a des fibres dans les chips de noix de coco, contrairement à celles de pommes de terre ! », ajoute M<sup>me</sup> L'Écuyer. Bref, pour une petite collation ici et là, rien de mal, mais les croustilles de noix de coco restent tout de même un aliment transformé, auquel on ajoute bien souvent du sel et du sucre !