

VINAIGRE

DE CIDRE

Incontournable en cuisine, remède utilisé depuis des siècles, souvent recommandé en nutrition comme allié minceur, le vinaigre de cidre a d'étonnants bienfaits !

Découvrons-les et voyons comment l'utiliser pour allier santé et minceur.

Par ailleurs, n'oublions pas qu'un pic de glucose est généralement suivi d'une hypoglycémie qui donne l'envie irrésistible de manger à nouveau un aliment à IG élevé. C'est la fringale ! En réduisant ces pics et les sécrétions excessives d'insuline, vous agissez pour votre santé. Et les bienfaits sont nombreux : diabète contrôlé, cholestérol sanguin plus bas, tension artérielle régulée...

De plus, une glycémie stable contribue à gagner en énergie, à diminuer l'anxiété et à garder une humeur positive. Enfin, gardons à l'esprit que le vinaigre de cidre mène plus rapidement à la satiété (effet coupe-faim), ce qui réduit les quantités ingérées.

Digestion

En plus de son action sur la glycémie, **le vinaigre de cidre facilite la digestion et soulage les brûlures d'estomac**. De plus, il stimule la production de sucs gastriques et la vidange gastrique (les aliments ne stagnent pas dans l'estomac et ne remontent pas vers la bouche). Au goût acide, **le vinaigre de cidre est un aliment alcalin** comme le citron.

Attention, si vous souffrez d'œsophagite, d'ulcère gastrique, de gastrite, ... le vinaigre de cidre est déconseillé. Dans un tel cas, il faut agir en amont sur la réparation de la muqueuse de l'œsophage et de la paroi de l'estomac (avant l'utilisation du vinaigre de cidre).

Comment l'utiliser ?

Glycémie : n'hésitez pas à agrémenter vos plats et préparations avec du vinaigre de cidre. Par exemple une salade avec une vinaigrette (vinaigre de cidre, huile d'olive et jus de citron) ou cuisinez des légumes au wok avec un filet de vinaigre de cidre et d'huile d'olive. **L'association vinaigre de cidre (une cuillère à soupe), jus de citron et fibres permet de diminuer significativement l'impact des aliments sur la glycémie.**

Le vinaigre de cidre est fait à base de jus de pomme fermenté : une première fermentation alcoolique où le sucre du jus de pomme se transforme en cidre alcoolisé ; une deuxième fermentation où le cidre se transforme en vinaigre. Cette deuxième phase de fermentation produit de l'acide acétique, principe actif du vinaigre, qui offre des qualités bactéricides, antifongiques et antiseptiques.

Glycémie

Le vinaigre de cidre permet de diminuer jusqu'à 25% le taux de glucose (sucre) dans le sang. À la suite d'un repas, la concentration de glucose dans le sang (glycémie) augmente. Au plus le repas comprend des aliments à index glycémique (IG) élevé, au plus la glycémie augmente. L'index glycémique d'un aliment est la capacité de cet aliment à faire monter la glycémie. L'élévation brutale du taux de sucre dans le sang à la suite de l'ingestion d'aliments à IG élevé est appelée pic de glucose, et n'est pas sans conséquence sur la santé. En effet, chaque pic de glucose actionne l'insuline qui favorise la transformation du sucre en graisse.

Le corps se met alors en mode stockage ! **L'atout minceur du vinaigre de cidre** réside dans le fait de limiter la hausse brutale du taux de glucose dans le sang en atténuant la courbe de la glycémie (moins d'insuline est sécrétée). Le stockage des graisses est alors réduit. **« Nous ne pouvons brûler aucune graisse tant que notre taux d'insuline n'est pas redescendu, dans les 2 heures succédant le pic. En revanche si notre glycémie et par ricochet notre insuline est stable, nous perdons du poids »**.¹

1. Faites votre glucose révolution, Jessie Inchauspé

Pour un juste apport en fibres, la moitié de votre assiette devrait être composée de légumes. Pensez aussi aux céréales complètes (riz complet...) ou légumineuses (lentilles, pois chiches...), riches en fibres.

Digestion : vingt minutes avant un repas copieux, diluez une cuillère à soupe (maximum 2 cuillères à soupe) de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau (froide ou tiède). Les remontées acides seront diminuées, la digestion sera plus légère (et le pic de glycémie moins important). Le vinaigre de cidre ne se consomme pas pur mais dilué dans de l'eau. Si vous le consommez régulièrement, pensez à vous rincer la bouche car l'acidité du vinaigre pourrait altérer l'émail des dents.



Privilégiez le vinaigre de cidre BIO, non filtré, d'aspect trouble et contenu dans une bouteille en verre. C'est dans le dépôt au fond de la bouteille (mère de vinaigre) que se trouvent les enzymes, minéraux (phosphore, fer, calcium, potassium...) et nutriments. Bien secouer la bouteille avant son utilisation. Précieux allié pour la santé et la minceur, le vinaigre de cidre mérite toute sa place au quotidien. Faites-en une habitude, vous ne le regretterez pas !



Archie, le vinaigre de cidre avec sa mère !

Tout nouveau, tout beau et tout bio, le vinaigre de cidre artisanal Archie est non-pasteurisé et non-filtré, gage de la conservation de tous ses bienfaits.

Dans une démarche ultra consciencieuse, ils se fournissent auprès de petits producteurs normands et plusieurs mois de vieillissement en fûts sont nécessaires afin de proposer un produit de très grande qualité. Et la bouteille est tellement jolie qu'on l'expose volontiers dans sa cuisine !

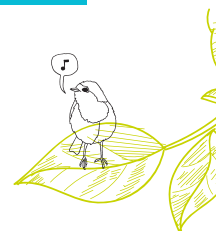
www.myarchie.co

A votre santé !



Valérie de Bruyn

Nutritionniste
www.nutri-sante.be



archie

Le spécialiste des bienfaits du vinaigre de cidre



Disponible dans les magasins bio

Distribué par www.distribio.be