



Idées reçues sur les soupes toutes prêtes

“Les soupes maison sont meilleures que les soupes toutes prêtes”.

FAUX. D'un point de vue nutritionnel, les soupes toutes prêtes sont aussi intéressantes que les “maison”. Elles contiennent des vitamines et des fibres et ont un apport contrôlé en sel et en matières grasses.

“La soupe toute prête est trop salée”.

FAUX. Les efforts réalisés par les industriels pour réduire la teneur en sel se poursuivent, pour dépasser les 14,3 % de réduction atteints en moyenne. Sachez que le sel est avant tout présent pour votre plaisir gustatif, et moins pour la conservation.

“La soupe toute prête peut faire office de plat complet”.

FAUX. Malgré tous ses atouts nutritionnels, une soupe ne peut constituer à elle seule un plat complet. Elle doit être accompagnée de légumes, d'une source de protéines (viande, volaille...) et de féculents (pain, pâtes, riz...).

“Les soupes toutes prêtes contribuent à votre hydratation quotidienne”.

VRAI. On ne le dira jamais assez : il est conseillé de consommer au moins 1,5 L d'eau / jour, pour compléter les apports par l'alimentation (environ 1 L), et ainsi compenser les pertes (environ 2,5 L / jour). La plupart des soupes contiennent au moins 85 % d'eau⁽²⁾. Ainsi, un bol de soupe vous apporte l'équivalent d'un grand verre d'eau.

“La soupe fait grandir”

FAUX. Il s'agit d'un argument souvent utilisé pour convaincre les enfants récalcitrants de consommer de la soupe... Il n'existe pas d'aliment responsable de la croissance, mais une alimentation équilibrée contribue à ce qu'elle se déroule bien. En apportant des légumes, des vitamines et des fibres, la soupe y participe.

Bibliographie

- (1) CREDOC, comportements et consommations alimentaires en France, 2004
- (2) Données du Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages
- (3) Martin A., 2001, “Apports nutritionnels conseillés pour la population française”, 3^{ème} édition, Lavoisier, Tec & Doc.
- (4) Rolls BJ., Bell EA., Thowart ML., Water incorporated into a food but not served with a food decreases energy intake in lean women. AM J Clin. Nutri. 1999 Oct ; 70(4) : 448-55
- (5) Mattes R. Soup and satiety. Physiology Behavior. 2005 Jan 2007 ; 83(5) : 739-47. Epub 2004 Nov 11

Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages
8 rue de l'Isly 75008 Paris - www.vivelasoupe.com

La soupe : faites-vous plaisir, c'est bon pour la santé !

La soupe est à la mode ! Une étude récente prouve que les adultes consomment aujourd'hui au moins l'équivalent de deux bols de soupe par semaine⁽¹⁾... Pratiques, rapides et nutritionnellement intéressantes, les soupes ont de nombreux atouts à vous offrir...

D'autant plus que les industriels améliorent constamment leurs produits : entre 2000 et 2007, la teneur moyenne en sel des soupes a été réduite de 14,3 %⁽²⁾.



La soupe fait tout pour vous faciliter la vie...

Des soupes sous toutes les formes :

- Les instantanées : sous forme de poudre à laquelle il suffit d'ajouter de l'eau chaude.
- Les déshydratées à mijoter : en poudre à diluer, suivi d'une étape de cuisson.
- Les liquides : à réchauffer à la casserole.



Faites le plein de bonnes choses L'équivalent d'une portion de légumes ?

Il est recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Cela vous paraît difficile ? Pourtant, un bol de 250 ml d'une soupe constituée d'au moins un tiers de légumes (hors pommes de terre, légumes secs... qui sont des féculents) vous apporte déjà l'équivalent d'une de ces cinq portions.

Des fibres pour compléter nos besoins quotidiens !

Nous ne consommons pas suffisamment de fibres...

Or un bol de soupe de légumes de 250 ml couvre en moyenne 10% de nos besoins quotidiens en fibres ! Et certaines soupes sont particulièrement riches en fibres.



Des soupes toutes prêtes avec des vitamines...

Ces soupes peuvent apporter une quantité intéressante de vitamines⁽²⁾, notamment de provitamine A et de vitamine C, molécules antioxydantes connues pour leur action contre le vieillissement cellulaire⁽³⁾.

Et peu de matières grasses !

La plupart des soupes toutes prêtes contiennent une quantité modérée de lipides : pas plus de 3 g pour 100 ml⁽³⁾, voire pas plus de 0,5 g / 100 ml !



Les soupes intéressantes pour gérer son poids...

Elles jouent un rôle important sur le rassasiement et la satiété⁽⁴⁾⁽⁵⁾.

Le rassasiement est la sensation qui s'installe au cours d'un repas, mettant un terme à la prise alimentaire.

La satiété est elle définie comme l'absence de faim et représente la période entre deux prises alimentaires.

...et se faire plaisir au quotidien !

Chacun peut aujourd'hui trouver la saveur qui lui convient grâce aux nombreuses recettes proposées.

Vous pouvez consommer de la soupe chaque jour sans vous lasser, en variant les saveurs ou en agrémentant votre recette préférée d'épices ou d'arômes pour un goût plus relevé, de fromage ou de crème pour plus d'onctuosité...