

On Soupe ou On Soupe Pas?

Par Chantal Gariépy, Diététiste-Nutritionniste

On en parle un peu partout à ce temps-ci de l'année, jusque dans mon bureau. S'agit-il du jeûne intermittent? Détrompez-vous. Le sujet à l'honneur est la bonne vieille soupe. En effet, à l'automne dans les cuisines québécoises, les soupes chaudes et réconfortantes viennent traditionnellement remplacer les salades fraîches de la saison estivale déjà derrière nous.



La Soupe, Pablo Picasso

Du restaurant dans la soupe, de la soupe au restaurant

L'encyclopédie [Wikipedia](#) raconte que la soupe qu'on connaît aujourd'hui s'appelait *restaurant* en France du 16^{ième} siècle. Elle était nourrissante, peu coûteuse et se vendait sur la rue comme antidote à la fatigue. En 1735, un homme d'affaire parisien eu l'idée d'ouvrir une boutique spécialisée dans ce genre de soupes. C'est donc à la soupe que l'on doit le terme moderne *restaurant* pour désigner des établissements de restauration.

Le mot soupe comme tel, du latin « suppa », désignait originellement une tranche de pain qu'on trempait dans du bouillon, potage, ou autre liquide. Avec le temps, l'usage a attribué le mot soupe aux potages en général, accompagnés ou non de pain.

L'alphabet dans la soupe

L'alphabet se retrouve vraisemblablement dans l'énorme variété de soupes venant de toutes les gastronomies du monde.

Aguadito (Pérou)	Gazpacho (Espagne)	Patsas (Balkans)
Asopao (Puerto Rico)	Goulash (Hongrie)	Pho (Vietnam)
Ajiaco (Colombie)	Gumbo (Créole)	Rasam (Sud de l'Inde)
Avgolemeono (Grèce)	Islensk Kjötsupa (Islande)	Snert (Hollande)
Banh Canh (Vietnam)	Kharcho (Georgie)	Shchav (Pologne)
Bisque (France)	Kulajda (Tchécoslovaquie)	Sinigang (Philippines)
Borscht (Europe de l'Est)	Kuyteav (Cambodge)	Soto (Indonésie)
Bouillabaisse (Marseille)	Laghman (Ouzbékistan)	Tarator (Bulgarie)
Caldo Verde (Portugal)	Magiritsa (Chypre)	Thukpa bhatuk (Tibet)
Callaloo (Trinidad)	Menudo (Mexique)	Tom yum (Thaïlande)
Cazuela (Chile)	Minestrone (Italie)	Ukha (Russie)
Cullen skink (Écosse)	Miso (Japon)	Vichyssoise (France)
Egusi (Nigéria)	Nässelsoppa (Suède)	Waterzool (Belgique)
Ezogelin (Turquie)	Nkatenkwan (Ghana)	Yukgaejang (Corée)
Fanesca (Équateur)	Okrashka (Russie)	Zurek (Pologne)

Les soupes traditionnelles sont principalement faites à base de légumes et légumineuses, cuits dans un bouillon. Elles sont servies en début de repas. On peut y ajouter une céréale (riz brun, orge) ou plus de protéines (poulet, poisson) pour un repas complet servi en plat principal.

La soupe a ses bienfaits

1. La soupe facilite la consommation de légumes, mais également de légumineuses, y compris chez les personnes qui n'en raffolent pas en particulier.
2. La soupe représente une excellente façon d'augmenter la densité nutritionnelle de notre alimentation en fournissant de nombreux nutriments essentiels et protecteurs contre les maladies, comme les fibres, les vitamines, les minéraux, et les antioxydants.
3. La soupe contribue à une bonne hydratation. C'est particulièrement utile pour ceux qui ont de la difficulté à boire de l'eau. Même en hiver, bien s'hydrater est essentiel; on l'oublie facilement car il fait froid. Il faut se rappeler aussi que nous surchauffons parfois à l'intérieur.

Le paradoxe de la soupe



Selon des études, consommer des aliments sous forme solide plutôt que liquide tend à procurer une meilleure satiété et pourrait aider à réduire l'apport énergétique. Autrement dit, l'action de mastiquer les aliments permettrait « d'être plein avec moins », ce que l'action d'avaler du liquide ne fait pas. Cette notion est particulièrement intéressante pour la gestion du poids. Par exemple, une personne désirant réduire son apport énergétique afin d'atteindre ou maintenir un poids

santé devrait favoriser les fruits frais (solides) plutôt que les jus de fruits tandis qu'une personne désirant augmenter son apport énergétique afin de gagner du poids aurait avantage à faire le contraire.

En revanche, la soupe est l'exception à cette logique *solide vs liquide*. En effet, la soupe procure plus de satiété que ses mêmes ingrédients sous forme solide. Elle est tellement rassasiante, qu'une personne qui commence un repas avec en entrée une soupe au bouillon clair, mange moins de son plat principal et moins d'énergie totale qu'une personne qui ne prend pas de soupe. Autrement dit, ajouter une soupe au repas soustrait des calories du repas. La soupe devient donc un outil coupe-faim, peut-être un peu comme une mini-chirurgie bariatrique naturelle ou un substitut d'Ozempic en mini-dose, mais fait maison, plus accessible et beaucoup plus économique.

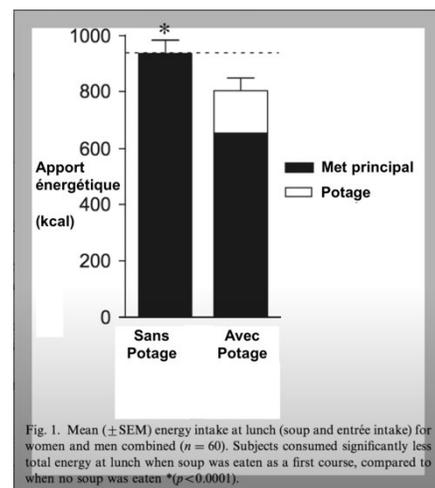


Fig. 1. Mean (\pm SEM) energy intake at lunch (soup and entrée intake) for women and men combined ($n = 60$). Subjects consumed significantly less total energy at lunch when soup was eaten as a first course, compared to when no soup was eaten ($p < 0.0001$).

Comment s'explique ce paradoxe? Le secret de l'effet coupe-faim de la soupe réside en partie dans le temps que la soupe prend à être consommée. Manger une soupe nous ralentit dans notre consommation et nous fait ingérer moins d'énergie en bout de ligne. Le secret vient aussi de notre tête. La croyance populaire, étant que les soupes en général sont rassasiantes, produit un effet semblable à celui du placebo qui nous fait manger moins du reste du repas.

Potion de longévité?

Une [soupe intrigante](#) est celle de la famille Melis à [Perdasdefogu](#) en Sardaigne. La Sardaigne est une des cinq zones de la planète, dites « zones bleues », où on y retrouve une forte concentration de personnes centenaires en santé. [La famille Melis](#) est dite celle qui a la plus longue vie au monde. Elle comprend neuf frères et sœurs, dont l'âge cumulatif actuel est de 851 ans! Chaque jour de leur vie, ils ont mangé cette soupe Minestrone avec du pain au levain et un petit, effectivement petit (3oz), verre de vin rouge. S'agit-il d'une potion magique, un peu comme celle d'Astérix et Obélix? Il n'y a qu'une façon de le savoir : c'est d'en manger.

À vos chaudrons! À la soupe! À la santé et à la longévité!



En vous souhaitant un très bel automne rempli de délicieuses soupes.

L'équipe nutrition ÉPIC 2023
(Lyne, Karine, Élise et Chantal)

Références

- [A Stafleu, N Zijlstra, P Hoogenkamp, M Mars. Texture and diet related behavior: A focus on satiety and satiation. Handbook of Behavior, Food and Nutrition, 0 - 0, Book Chapter Year: 2011.](#)
- [C de Graaf. Why liquid energy results in overconsumption. Proc Nutr Soc. 2011 May;70\(2\):162-70.](#)
- [H J Willis, W Thomas, D J Willis, J L Slavin. Feasibility of measuring gastric emptying time, with a wireless motility device, after subjects consume fiber-matched liquid and solid breakfasts. Appetite. 2011 Aug;57\(1\):38-44.](#)
- [J E Flood, B J Rolls. Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake. Appetite. 2007 Nov;49\(3\):626-34.](#)
- [J E Flood-Obbaqy, B J Rolls. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal. Appetite. 2009 Apr;52\(2\):416-22.](#)
- [H J Smit, E K Kemsley, H S Tapp, C J Henry. Does prolonged chewing reduce food intake? Fletcherism revisited. Appetite. 2011 Aug;57\(1\):295-8.](#)
- [R Mattes. Soup and satiety. Physiol Behav. 2005 Jan 17;83\(5\):739-47.](#)
- [A J Crum, W R Corbin, K D Brownell, P Salovey. Mind over milkshakes: mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response.](#)
- [D P DiMeaglio, R D Mattes. Liquid versus solid carbohydrate: effects on food intake and body weight. Int J Obes Relat Metab Disord. 2000 Jun;24\(6\):794-800.](#)
- [P Rozin, S Dow, M Moscovitch, S Rajaram. What Causes Humans to Begin and End a Meal? Psychological Science September 1998 vol. 9 no. 5 392-396.](#)
- [O W Wooley, S C Wooley, R B Dunham. Can calories be perceived, and do they affect hunger in obese and nonobese humans? J Comp Physiol Psychol. 1972 Aug;80\(2\):250-8.](#)
- [ME Cleag, V Ranawana, A Shafat, C J Henry. Soups increase satiety through delayed gastric emptying yet increased glycaemic response. Eur J Clin Nutr. 2013 Jan;67\(1\):8-11.](#)
- [M J Martens, MS Westerterp-Plantenga. Mode of consumption plays a role in alleviating hunger and thirst. Obesity \(Silver Spring\). 2012 Mar;20\(3\):517-24.](#)