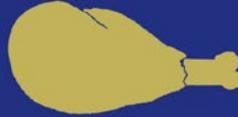


lanutrition.fr



11 IDÉES REÇUES SUR VOTRE



ALIMENTATION



THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

11 idées reçues sur votre alimentation

LaNutrition.fr

Conception graphique et réalisation : Catherine Julia (Montfrin)

ISBN 978-2-36549-131-0

©Thierry Souccar Éditions, 2014, Vergèze

<http://www.thierrysouccar.com>

Tous droits réservés

Sommaire

I D É E R E Ç U E n° 1

Le gingembre est aphrodisiaque

I D É E R E Ç U E n° 2

La charcuterie donne des boutons

I D É E R E Ç U E n° 3

Il faut boire du lait pour avoir des os solides

I D É E R E Ç U E n° 4

Le four à micro-ondes est dangereux

I D É E R E Ç U E n° 5

La pomme de terre et le pain sont des sucres lents

I D É E R E Ç U E n° 6

Pour éviter l'infarctus, il faut suivre un régime qui fait baisser le cholestérol

I D É E R E Ç U E n° 7

Les noix font grossir

I D É E R E Ç U E n° 8

Pas plus de trois œufs par semaine

I D É E R E Ç U E n° 9

Sauter le petit déjeuner fait grossir

I D É E R E Ç U E n° 10

Pour maigrir, il faut manger moins gras

I D É E R E Ç U E n° 11

La vitamine C naturelle est meilleure pour la santé que la synthétique

Le gingembre est aphrodisiaque



Mme Du Barry en servait à ses amants. En Malaisie, il est utilisé pour gagner le cœur des femmes. Au Maghreb, on l'utilise pour raviver la flamme amoureuse. Au Sénégal, les femmes s'en entourent les hanches pour exciter leur mari. Indéniablement, le gingembre est l'aphrodisiaque le plus connu au monde.

Cette notoriété est-elle méritée ? Le gingembre stimule-t-il véritablement le désir sexuel ? Aucune étude scientifique ne l'a démontré jusqu'à présent. En d'autres termes, si vous vous lancez dans la quête de prouesses sexuelles un morceau de gingembre dans une main et le Kama-Sutra dans l'autre, gare à la chute... et à la déception !

Une légère sensation de chaleur...

Utilisé depuis des siècles pour relever les plats et aussi comme tonique sexuel, ce rhizome (tige souterraine) de la plante *Zingiber officinale*, contient de nombreuses substances, dont le gingérol qui lui confère cette odeur particulière. Cette substance aurait bien une action bénéfique mais davantage sur la santé des spermatozoïdes que sur la vigueur du pénis !

D'où vient alors la renommée du gingembre ?

Peut-être bien de son petit effet stimulant sur la circulation sanguine. Les amateurs de gingembre confit auront peut-être noté la très légère sensation de chaleur et de bien-être qui accompagne la dégustation de ces confiseries asiatiques. Apparemment, le gingembre serait même plus particulièrement recommandé aux femmes auxquelles il délivre une douce chaleur dans le petit bassin.

...mais de multiples vertus sur la santé

Si le gingembre a un impact sur le désir sexuel et l'érection, c'est donc probablement par le biais d'un bel effet placebo. En revanche, le gingembre a d'autres sérieux atouts pour la santé. Il contient de nombreuses molécules aux vertus antioxydantes. Il est anti-inflammatoire et soulage la migraine. En prise régulière, il aide à lutter contre l'arthrose, les troubles digestifs et les nausées, notamment celles qui sont liées à la grossesse.

Où se cache la potion magique ?

De tous temps, les hommes ont cherché l'élixir miracle, l'aphrodisiaque ou la potion qui pourrait accroître la vitalité sexuelle. La pharmacopée mondiale regorge de substances pseudo aphrodisiaques et de stimulants en tout genre. Poudre de défense de rhinocéros ou d'éléphant, noix de kola, ginseng, caféine, miel, mouche cantharide, maca, guarana, bois bandé, pavot, sarriette... : tous ces supposés aphrodisiaques ne se valent cependant pas. Si certains d'entre eux provoquent quelques effets placebo parfois équivalents à ceux recherchés, il est scientifiquement démontré que d'autres déclenchent réellement une érection ou stimulent une libido en berne.

C'est le cas de l'écorce de yohimbe en Afrique qui contient de la yohimbine, une substance capable d'accroître l'apport sanguin vers les organes

génitaux et de stimuler leur excitation nerveuse. Malheureusement la yohimbine peut aussi avoir des effets néfastes sur les systèmes nerveux, cardiaque, respiratoire et digestif ! Autres produits qui ont fait la preuve de leur efficacité, cette fois sans effet secondaire indésirable : le ginseng et le ginkgo biloba qui ont des effets contre les troubles de l'érection et les difficultés pour parvenir à l'orgasme.

La charcuterie donne des boutons



On entend souvent qu'à trop manger de charcuteries on attrape des boutons. Est-ce parce que, naïvement, on pense que la graisse contenue dans la charcuterie va rendre la peau encore plus grasse et donc plus sujette aux boutons ? Peut-être. Une chose est sûre cependant : jusqu'à présent, aucune étude n'a montré un lien entre charcuterie et acné. Rien non plus qui ne puisse incriminer le chocolat, autre aliment montré du doigt dans la chasse aux comédons. Mais d'où viennent ces boutons disgracieux, sans gravité apparente, qui peuvent rapidement nous gâcher la vie ?

L'acné ne touche pas que les ados

L'acné apparaît généralement à l'adolescence (80 % des jeunes en souffrent à des degrés variables), mais touche aussi un adulte sur quatre. Elle est liée à une inflammation des follicules pileux, structures situées à la racine des poils où se trouvent les glandes responsables de la production de sébum. Le sébum est une matière grasse à la base fort utile car elle empêche le dessèchement de la peau. Comment ce « partenaire beauté » peut-il se transformer en un adversaire si redoutable ? On explique généralement qu'à la puberté, la production d'hormones sexuelles masculines appelées androgènes entraîne un excès de sécrétion de sébum. Ce dernier s'écoule à la surface de la peau qui devient alors plus grasse. Comme si cela ne suffisait pas, il faut aussi que les follicules pileux se bouchent et soient colonisés par des bactéries. Résultat de l'attaque de ces trois facteurs : une inflammation (peau rouge et douloureuse) et de maudits points noirs ou de disgracieux boutons blancs.

Mais si un excès d'androgènes associé à l'adolescence est le seul responsable, comment expliquer que tant d'adultes soient également touchés ? Ou encore que certains adolescents soient plus criblés d'acné que d'autres ?

Les glucides raffinés en cause

Des scientifiques américains de l'université du Colorado ont cherché à savoir si les adolescents de certaines tribus reculées, ayant un régime alimentaire totalement différent du nôtre, souffraient aussi d'acné. Eh bien non ! Les adolescents de Papouasie-Nouvelle-Guinée ou d'Amérique du Sud ne connaissent quasiment pas ces problèmes de peau ! Loren Cordain, l'auteur de l'étude, a également remarqué que les Inuits d'Alaska ont de l'acné seulement depuis qu'ils mangent « à l'occidentale ». Pas grand-chose à voir donc avec la génétique ou le climat. Le point commun entre ces différentes tribus à la peau sans bouton : une alimentation traditionnelle exempte de produits transformés !

La charcuterie n'étant pas à proprement parler un produit non transformé, elle aurait pu rester dans le collimateur des scientifiques. Mais c'est sans compter sur un autre facteur : ce qui caractérise le plus les habitudes alimentaires européennes ou américaines est un excès de produits céréaliers raffinés (comme le pain, les pâtes, les biscuits ou le riz...), et non pas un excès de charcuteries ! C'est pourquoi Loren Cordain a suivi cette piste pour remonter la filière des aliments responsables de l'acné.

Les glucides raffinés sont en effet présents dans des aliments rapidement digérés qui entraînent une augmentation importante et

soudaine d'insuline dans le sang. Le problème, c'est que cette hormone indispensable à l'assimilation des glucides augmente aussi la libération d'androgènes qui, nous l'avons vu, provoquent une production de sébum responsable de l'acné. Ainsi, plus on consomme des glucides rapidement digestibles, plus l'insuline est sécrétée et augmente indirectement l'acné.

Cette hypothèse a été confirmée en 2007 par un essai clinique australien. Des chercheurs de Melbourne ont soumis 43 jeunes hommes âgés de 15 à 25 ans soit à un régime normal soit à une alimentation riche en glucides raffinés. Après douze semaines, les chercheurs ont constaté que le nombre de lésions d'acné avait diminué deux fois plus dans le groupe qui suivait le régime le plus « traditionnel »...

Mais les céréales raffinées ne seraient pas seules en cause. Selon Loren Cordain, il est très probable que l'alimentation moderne apporte d'autres substances favorisant l'obstruction des pores de la peau et les processus inflammatoires. Des chercheurs américains ont établi un lien entre la consommation de laitages et l'acné. Selon eux, le lait écrémé contient des composés hormonaux ou des facteurs qui influencent les hormones de l'organisme, en quantité suffisante pour avoir des effets biologiques chez les consommateurs.

En attendant d'autres preuves déterminantes, rien n'empêche de vous tourner vers des céréales complètes, dont les qualités nutrition-

nelles (fibres, vitamines, minéraux) sont largement supérieures aux céréales raffinées. Et de diminuer votre consommation de laitages. Autre conseil : même si elles ne sont probablement pas responsables de votre acné, mettez tout de même la pédale douce sur les charcuteries ! Elles pourraient contribuer à augmenter le risque de cancers digestifs.

IDÉE REÇUE n°3

Il faut boire du lait pour avoir des os solides



Pour avoir des os solides, il suffirait, nous dit-on, d'emmagasiner beaucoup de calcium car c'est le minéral le plus présent dans l'os. Vous avez certainement vu, au cours de ces derniers mois, cette publicité télévisée montrant un squelette mal en point, qui une fois « pris en main » (ou devrait-on dire « en pis »), par une bonne vache laitière, retrouve enfin du tonus...

Le lait étant très riche en calcium, il faut donc croire qu'il est l'aliment idéal. S'en priver, ce serait se condamner à une vie misérable que l'on passerait à traîner des os poreux.

Voilà qui tombe bien car il se trouve que ce genre de prédiction est testé grandeur nature sur différentes populations. Regardons en effet ce qui se passe ailleurs, dans des contrées lointaines où le lait ne fait pas partie des habitudes alimentaires. En Asie, en Chine, au Cambodge, au Laos ainsi qu'en Afrique (République démocratique du Congo, Nouvelle-Guinée, Libéria), la consommation de lait est très faible (moins de 5 L par an et par habitant). Or nous constatons que l'ostéoporose y est peu fréquente. Serait-il possible qu'on se soit trompé ?

Avant tout jugement hâtif et définitif, examinons à présent ce qui se passe dans les pays amateurs de produits laitiers. Les champions sont incontestablement les Scandinaves ! C'est en Suède et en Norvège que l'on consomme le plus de lait par personne et par an. Paradoxalement, c'est aussi dans ces pays que le nombre de fractures de col du fémur (pour un âge donné) est le plus élevé... Les Suédois sont les premiers au monde en ce qui concerne la consommation de laitages et... les fractures du col du fémur ! Comment expliquer ce triste record ? Est-ce à cause d'un manque de soleil ? En effet la vitamine D est essentielle pour fixer le calcium sur les os et notre corps la synthétise au soleil. Mais si c'était

le cas, les Australiens (qui raffolent eux aussi des laitages) ne devraient pas avoir de souci car le soleil y est présent toute l'année. Or là-bas aussi, l'ostéoporose sévit !

Maintenant, que disent les études épidémiologiques, qui suivent pendant des années des milliers de volontaires ? Que celles et ceux qui mangent le plus de laitages n'ont pas moins de fractures que les autres, et qu'ils pourraient même en avoir plus...

Nous devons donc nous rendre à l'évidence : contrairement aux messages que l'on nous assène régulièrement, le lait ne semble pas indispensable pour avoir des os solides.

Dans ce cas, que faire pour notre squelette ?

Le rôle du calcium dans la construction de l'os n'est plus à démontrer, mais vous l'avez compris, ce n'est pas parce qu'on en mange de grandes quantités que l'on aura à coup sûr des os solides. Le problème pointé récemment par les scientifiques, c'est d'abord comment retenir ce calcium. La solution ? Principalement grâce à une alimentation qui respecte « l'équilibre acide-base » du corps, soit une alimentation riche en fruits et légumes. En effet les fruits et légumes, riches en potassium et bicarbonates sont plutôt alcalinisants et permettent de conserver le calcium osseux, contrairement aux céréales, aux viandes, au sel, au fromage, aci-

difiants, qui facilitent la fuite de ce calcium. Dans le cadre d'une telle alimentation, les laitages ne sont donc pas indispensables. Rien n'empêche pourtant d'en consommer modérément si on les apprécie : 1 ou 2 par jour suffisent largement. Il ne faudrait bien sûr pas oublier l'activité physique, indispensable à la santé des os, à celle des muscles, à l'équilibre, tous facteurs importants pour prévenir les chutes...

IDÉE REÇUE n°4

Le four à micro-ondes est dangereux



Plus de 7 foyers sur 10 en France et plus d'1 foyer sur 2 en Europe possèdent un four à micro-ondes. Malgré un succès évident, cet appareil électroménager qui a révolutionné le quotidien des familles, inquiète de nombreuses personnes parmi lesquelles ma tante Jacqueline. Le four à micro-ondes est-il vraiment dangereux pour la santé ?

Une agitation suspecte

D'abord, en quoi la cuisson au four à micro-ondes est-elle révolutionnaire ? Le four à micro-ondes permet de cuire, réchauffer ou décongeler

les aliments liquides ou solides, par agitation des molécules d'eau contenues dans les aliments. C'est cette agitation même qui inquiète de nombreuses personnes : les molécules des aliments se réorganiseraient différemment et de nouvelles molécules dites radiolytiques, non trouvées dans la nature, apparaîtraient. « La nourriture chauffée aux micro-ondes perd de 60 à 90 % de son champ d'énergie vitale et les micro-ondes accélèrent la désintégration structurelle des aliments. » peut-on également lire sur des sites anti-micro-ondes. C'est sûr, si la nourriture perd son énergie vitale, on peut craindre de perdre la nôtre également en la mangeant...

Pourtant s'il semble difficile de quantifier scientifiquement la perte d'énergie vitale d'un aliment, les chercheurs ont répondu point par point aux autres inquiétudes des consommateurs.

Pas de transformation des molécules

On entend dire que la cuisson au four à micro-ondes entraîne l'apparition de molécules toxiques. En réalité, *la moindre transformation biochimique des constituants des aliments par ce type de cuisson n'a jamais été mise en évidence*. Les modifications des aliments réchauffés dans un four à micro-ondes sont comparables à celles entraînées par un mode de cuisson classique.

Un rayonnement nocif ?

On affirme aussi que le rayonnement du four à micro-ondes est dangereux. En fait ce rayonnement n'est pas ionisant, il est donc beaucoup moins dangereux que les rayons X. Il y a cependant des règles à respecter. Ainsi, il ne faut pas utiliser un four à micro-ondes dont la porte serait endommagée. Une étude suisse a montré que pour les fours neufs et la majorité des fours usagés, le rayonnement est inférieur à celui d'une connexion WIFI. Si le four n'est pas endommagé, et étant donné les distances et les durées d'utilisation, l'exposition aux ondes électromagnétiques est négligeable par rapport à l'utilisation d'un téléphone portable.

Quid du risque de cancer ?

On entend dire que les aliments cuits au four à micro-ondes sont cancérogènes. En fait, précuire une viande au four à micro-ondes avant de la poêler permet au contraire de diminuer la quantité de composés cancérogènes. Il apparaît que la cuisson d'une viande à la poêle est plus mauvaise pour la santé car elle produit des amines hétérocycliques. La cuisson au four à micro-ondes est plus saine que celle à la poêle en ce qui concerne la formation de nouveaux composés. Et que dire des aliments cuits en friture profonde dans un bain d'huile ayant déjà beaucoup servi ?

Attention au plastique !

Certains grands-parents poussent des cris d'orfraie lorsque leur fille réchauffe le biberon en plastique de bébé au four à micro-ondes. Et là, il semblerait qu'ils aient raison. Certains composants des plastiques peuvent en effet migrer dans l'aliment chauffé. C'est le cas des adipates, qui jouent le rôle de plastifiants dans de nombreux emballages ou, jusqu'à une époque récente, du bisphénol A (BPA), longtemps présent dans les polycarbonates (plastiques durs, biberons...). Même si les taux de migration sont faibles, ils sont réels. Mieux vaut investir dans un biberon en verre !

Bien lire la notice

Comme pour tous les appareils électroménagers, certaines précautions d'emploi s'imposent. En effet, au même titre qu'il ne faut pas laver son chat dans le lave-linge, il ne faut pas mettre son chien à sécher au four à micro-ondes.

Il ne faut pas non plus introduire d'objets métalliques dans l'enceinte du four car les ondes émises induisent des courants électriques dans les métaux, provoquant des courts-circuits et des étincelles dignes du 14 juillet. Enfin, il faut veiller à acheter un four de bonne qualité qui chauffe uniformément les aliments.

Finalement, l'utilisation du four à micro-ondes ne semble pas plus dangereuse que celle d'une poêle, ou celle d'un four traditionnel. Tous les modes de cuisson modifient les aliments. Une viande que l'on grille change de couleur par caramélisation et cette réaction entraîne la formation de composés cancérigènes. Quand on poche un œuf, les protéines du blanc coagulent... Alors si vous utilisez les récipients adéquats et que vous respectez les consignes d'utilisation de votre four, vous ne risquez pas grand-chose. Certains chercheurs avancent même que ce mode de cuisson serait plus sain car plus rapide que les autres, permettant ainsi de mieux préserver les vitamines.

La pomme de terre et le pain sont des sucres lents



Voilà une idée reçue qui a la peau dure ! Cela fait maintenant 25 ans que les scientifiques savent que la plupart des pommes de terre et des pains affolent rapidement le taux de sucre sanguin.

Pourtant certains nutritionnistes et diététiciens continuent de répéter à l'envi que ce sont des sucres lents et qu'ils ont, à ce titre, leur place dans l'alimentation du diabétique et des personnes en surpoids. Et des millions de personnes, y compris des diabétiques, avalent sans vergogne de la baguette et des pommes de terre en robe des champs, pensant faire du bien à leur corps... En fait, c'est souvent le contraire !

Sucres lents contre sucres rapides

Il y a longtemps, les aliments qui contiennent beaucoup de glucides ont été classés en deux catégories :

- les sucres rapides (ou simples) qui sont, comme leur nom l'indique, rapidement absorbés par l'organisme. C'est le cas des confiseries, du sucre de table, du chocolat, etc.
- les sucres lents, qui mettent plus de temps à être assimilés et qui ne se retrouvent dans le sang que plusieurs heures après leur ingestion. C'est dans cette catégorie que se trouvent la pomme de terre et le pain blanc, deux aliments riches en amidon, une grosse molécule de sucre réputée pour être longue à digérer du fait de sa taille.

Cette distinction entre sucres lents et sucres rapides existe depuis si longtemps qu'elle a gagné la culture populaire. Et pourtant, cela fait plus de 30 ans que les scientifiques savent qu'elle ne correspond pas à la réalité de ce qui se passe dans l'organisme.

La fin d'un mythe

En 1981, David Jenkins et Tom Wolever, de l'université de Toronto, cherchent à dresser la liste des aliments que les diabétiques peuvent manger sans danger : il s'agit de ceux qui n'élèvent pas trop la glycémie (taux de sucre

dans le sang). À l'époque (et c'est toujours vrai aujourd'hui en France !), les diabétiques utilisaient un système d'équivalences qui partait du principe que tous les glucides lents ou complexes (pain, pommes de terre, riz, légumes secs) se comportent de la même manière avec le sucre sanguin.

Aussi incroyable que cela paraisse, personne n'avait pris la peine de vérifier qu'il en allait bien ainsi en situation réelle. Jenkins et Wolever sont les premiers à se demander ce qui se passe dans le corps quand on mange des glucides complexes aussi différents. Les deux chercheurs recrutent donc des volontaires et donnent à chacun du pain blanc avant de mesurer leur glycémie trente minutes après, grâce à une analyse de sang. Quand ils prennent connaissance des résultats, Jenkins et Wolever sont stupéfaits : le pain blanc a provoqué une montée phénoménale du sucre sanguin. Aussi élevée que pour du glucose pur. Le pain n'est donc pas un sucre lent ! Intrigué, Jenkins renouvelle l'expérience avec une dizaine d'aliments glucidiques. La pomme de terre frite ou en purée n'est pas plus un sucre lent que le pain. Le riz blanc non plus. Pas plus que les corn flakes. Tous ces aliments présentés comme favorables aux diabétiques font grimper le taux de sucre sanguin à des hauteurs inquiétantes. Ces montées en flèche de la glycémie ne sont pas uniquement préoccupantes pour les diabétiques. Elles ont des effets retentissants pour tout un chacun car lorsque le sucre sanguin s'élève brusquement et trop souvent, on

finit par prendre du poids. Et cela, Jenkins et Wolever le savent. Une question s'impose alors à eux : ces aliments que les médecins conseillent pour maigrir seraient-ils en réalité responsables du surpoids et de l'obésité ? Jenkins et Wolever réalisent tout à coup que tous les conseils nutritionnels « officiels », loin de faire maigrir les gens les conduisent peut-être à leur faire prendre du poids. C'est cette hypothèse que vont vérifier, au cours des années suivantes, de très nombreux chercheurs.

Que les inconditionnels du pain blanc et de la pomme de terre se rassurent cependant : il existe des variantes saines et goûteuses à vos aliments favoris. La pomme de terre se remplace facilement en cuisine par la patate douce (à la couleur orangée) et la traditionnelle baguette peut être convertie en pain au levain ou, mieux, en pain de seigle au levain. Après, tout est question de dose et de fréquence de consommation. Une tranche de baguette ou une purée de pomme de terre de temps à autre n'a jamais tué personne.

Pour éviter l'infarctus, il faut suivre un régime qui fait baisser le cholestérol



« 2,2 g/l ! Madame, vous devriez faire attention, votre cholestérol est un peu élevé, si vous voulez garder des artères et un cœur en bonne santé, il va falloir surveiller de près votre alimentation. » Cette phrase, vous êtes sans doute très nombreux à l'avoir entendue et pour cause, en France, vous êtes près de 2 millions à avoir franchi ce seuil sur votre feuille d'analyse. La solution, on vous l'a martelée : « il faut limiter votre consommation d'aliments gras, riches en cholestérol et en graisses

saturées. » Adieu beurre, crème fraîche, saucisson et bonjour margarine... Ok, mais dans les faits, quels résultats ? Quelle est l'efficacité d'une telle mesure sur le taux de cholestérol et finalement ce qui nous importe, sur l'espérance de vie ?

Faut-il traquer le cholestérol dans son assiette ?

Cette question n'est pas récente puisqu'elle date de la fin de la seconde guerre mondiale, lorsque des biochimistes se sont mis à étudier le rôle des différentes graisses de l'alimentation sur le taux de cholestérol dans le sang. Depuis, de nombreuses expériences ont été menées et après moult débats, les scientifiques sont d'accord pour dire qu'une restriction importante de l'apport de cholestérol alimentaire n'a quasiment aucune influence sur le cholestérol sanguin. Ouf ! On peut continuer à manger des œufs.

Il en va un peu autrement pour ce qui est des graisses saturées – beurre, fromages, charcuteries. Certains des acides gras saturés présents dans ces aliments augmentent le taux de cholestérol, d'autres pas. D'autres graisses en revanche tendent à le diminuer, c'est le cas des huiles de tournesol, d'arachide, d'olive, de colza, etc.

Si vous mangez peu de graisses saturées et que vous consommez de l'huile de tournesol par exemple, alors oui il y a des chances que votre

taux de cholestérol baisse. Est-ce que cela vous met immanquablement à l'abri de l'infarctus ? Pas si sûr. La question est épineuse et fait polémique au sein de la communauté médicale.

Baisser son taux de cholestérol ? A quoi bon disent certains

D'abord, les études ne trouvent pas que les graisses saturées, même lorsqu'elles augmentent le cholestérol, sont associées à un risque plus élevé d'infarctus. Du coup, les chercheurs sont de plus en plus nombreux à se demander si abaisser le taux de cholestérol sert vraiment à quelque chose.

Après 50 années durant lesquelles on a mené une guerre sans répit contre le cholestérol, voilà qu'à présent des voix s'élèvent aux États-Unis mais aussi en France pour crier que l'on s'est trompé et dire stop à cette guerre ouverte. « Croire qu'en diminuant son cholestérol, on réduit son risque de maladies cardiovasculaires est tout simplement faux » affirme dans l'Hexagone le Dr Michel de Lorgeril, chercheur au CNRS, suivi par le Pr Philippe Even.

Principaux arguments de ces scientifiques :

- le cholestérol n'est un facteur de risque cardiovasculaire que pour une frange étroite de la population ;

- certaines habitudes alimentaires, comme la consommation d'huile de tournesol, entraînent une baisse du cholestérol sans pour autant protéger de l'infarctus – elles pourraient même dans certains cas augmenter le risque cardiovasculaire ;
- d'autres habitudes en revanche peuvent entraîner une augmentation du cholestérol et être protectrices – c'est le cas de la consommation de poissons gras et d'alcool en quantité modérée.

De quoi en perdre son latin ! Il semblerait que le cholestérol ne soit pas le principal marqueur de risque cardiovasculaire que l'on pensait. Si cela se confirme, il se pourrait bien que le cholestérol soit « destitué », sonnante la fin d'une théorie qui a prévalu en cardiologie pendant près de 50 ans.

Pour en savoir plus, vous pouvez lire : *Prévenir l'infarctus et l'AVC* du Dr Michel de Lorgeril, Thierry Souccar Éditions, 2011.

Les noix font grossir



Les noix, c'est gras ! Avec près de 70 % de matières grasses, elles sont nettement plus riches en lipides que les cacahuètes qui n'en contiennent « que » 50 %, ou pire encore, que les chips qui en renferment 30 %. Doit-on pour autant en conclure qu'elles favorisent la prise de poids ? Eh bien non, à en croire plusieurs études menées sur le sujet.

Manger 7 à 20 noix par jour en plus de son alimentation normale n'aurait pas d'influence notable sur la silhouette selon plusieurs études. Il semblerait que le faible impact de la consommation de noix sur la prise de poids soit valable pour l'ensemble des fruits dits « à écale » (noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de cajou, etc.) Comment l'expliquer ? Les

études montrent que les noix et leurs congénères, grâce à leur teneur élevée en fibres et en acides gras polyinsaturés, augmentent le degré de satiété. Et avec la satisfaisante sensation d'un estomac plein, on est moins tenté de manger, non ?

De surcroît, les graisses des noix ne seraient que partiellement absorbées et n'influenceraient ainsi que modérément la prise de poids. La preuve qu'il est inutile de diaboliser les graisses lorsque l'on cherche à perdre du poids ([lire Pour maigrir, il faut manger moins gras](#)).

Du bon gras pour le cœur

Mais si la noix est intéressante d'un point de vue nutritionnel, ce n'est pas seulement parce qu'elle est sans effet sur la prise de poids. En effet, les trois-quarts des lipides qu'elle contient sont constitués d'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras de la famille des oméga-3, dont les effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire ne sont plus à démontrer.

La noix posséderait en effet une très forte capacité à améliorer le profil des lipides sanguins et l'élasticité des vaisseaux. Mais les oméga-3 à eux seuls ne peuvent expliquer entièrement cet effet protecteur. D'autres composés contenus en grande quantité dans la noix pourraient également jouer un rôle. C'est le cas des composés phénoliques se trouvant dans la mince pellicule brune entourant les noix qui sont des inhibiteurs efficaces

de l'oxydation du mauvais cholestérol (LDL), mais aussi de la mélatonine, un puissant antioxydant, de la vitamine E et des phytostérols.

IDÉE REÇUE n°8

Pas plus de trois œufs par semaine



Bon marché, pratique, facile à cuisiner, nourrissant, l'œuf a tout pour lui. On recommande pourtant de ne pas en abuser. Ainsi, il faudrait éviter de manger plus de trois œufs par semaine. Raison de cette interdiction : l'œuf est trop riche en cholestérol. Et qui dit cholestérol, dit maladies cardiovasculaires ! Ces recommandations sont-elles scientifiquement fondées ? Faut-il considérer que le fait de manger quotidiennement un œuf à la coque au petit déjeuner est une mauvaise habitude à laisser tomber d'urgence ? Rien n'est moins sûr...

Des études qui contredisent ces recommandations...

En 1999, les chercheurs de l'École de santé publique de Harvard (Boston) ont voulu connaître l'impact réel de la consommation des œufs sur la santé cardiovasculaire. Ils ont analysé les habitudes alimentaires pendant plus de 10 ans de 40 000 hommes et de 80 000 femmes volontaires. Leur verdict : les personnes qui mangent un œuf par jour n'ont pas plus de problèmes coronariens et d'infarctus que ceux qui en mangent moins d'un par semaine, exception faite des diabétiques qui voient, au contraire, leur risque doubler lorsqu'ils consomment des œufs quotidiennement. Ces premiers résultats ont été confirmés en 2007 par une autre étude de moins grande envergure, menée sur 10 000 personnes par des chercheurs américains. Ceux-ci ont mis en évidence que les mangeurs d'œufs (plus de 6 par semaine) n'avaient pas plus de risque d'infarctus que les autres. D'autres études plus récentes (mais pas toutes) ont conclu pareillement.

...mais qui n'encouragent pas non plus la surconsommation

Ces études ne signifient pas pour autant qu'il n'y a aucun problème à se lâcher sur les œufs. Dans une étude publiée en 2008, les chercheurs de l'École de santé publique de Harvard, ont refait leurs calculs sur les 40

000 hommes et 80 000 femmes après 10 ans de suivi supplémentaires (soit 20 ans au total). Nouveau verdict : en consommant jusqu'à 6 œufs par semaine, soit un peu moins d'un œuf par jour, on n'a pas plus de risque d'insuffisance cardiaque. En revanche, ce risque augmenterait de 30 % pour plus d'un œuf par jour et de 60 % à partir de 2.

L'œuf mérite de faire partie de l'alimentation...

Vous l'aurez compris, il est inutile de diaboliser l'œuf. D'autant plus qu'il a de nombreux intérêts nutritionnels. L'Organisation mondiale de la santé le considère d'abord comme une excellente source de protéines, en particulier pour l'enfant. Pour un prix modique !

Le jaune tire quant à lui sa belle couleur des pigments caroténoïdes et notamment de la lutéine et de la zéaxanthine, deux antioxydants connus pour leur effet préventif sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une maladie du vieillissement qui affecte la vue.

...surtout s'il est enrichi en oméga-3

Depuis une vingtaine d'années, on trouve dans les supermarchés des œufs enrichis en oméga-3. Ceux-ci sont obtenus en ajoutant dans l'alimentation de la poule des graines de lin. Ces graines contiennent aussi de la vitamine E qui protège les oméga-3 de l'oxydation. Cette catégorie

d'œuf couvre entre 10 et 100 % des apports en oméga-3. C'est donc un excellent substitut protéique, en particulier si on n'aime pas le poisson mais également si on manque d'oméga-3, ce qui est le cas de la grande majorité des habitants des pays occidentaux.

IDÉE REÇUE n°9

Sauter le petit déjeuner fait grossir



« *Le petit déjeuner un repas de roi, le déjeuner un repas de prince, le dîner un repas de valet* ». Ce dicton populaire en France comme en Allemagne signifie, entre autres, que le petit déjeuner devrait tenir une place très importante dans notre alimentation. Cette assertion

est-elle nutritionnellement justifiée ? Faut-il manger beaucoup au petit déjeuner si l'on veut éviter de grossir ?

La majorité des nutritionnistes s'accordent sur le fait que le petit déjeuner devrait représenter 25 % des calories ingérées dans la journée. En d'autres termes, qu'il devrait ressembler à un vrai repas. Les habitants de nombreux pays ont cette habitude alimentaire dans le sang. C'est le cas des Japonais qui, au saut du lit, avalent sans sourciller riz, poisson et soupe *miso*. Les Britanniques, eux, n'ont pas peur de commencer leur journée par une assiette de *baked beans*, des haricots en sauce tomate, agrémentés de bacon. Quant aux Allemands, ils se délectent le matin d'œufs, de charcuterie et de fromage. Les Français, avec leur traditionnel café-tartines ont encore un peu de mal à prendre le pli. Ils courraient même de grands risques pour leur santé

Moins de repas donc plus de calories... ou l'inverse ?

La plupart des nombreuses études épidémiologiques menées sur le sujet montrent que les personnes qui zappent le petit déjeuner ont plus de problèmes de poids que les autres.

Il est en effet facile d'imaginer qu'au moment du fameux coup de pompe de 11 h, ceux qui n'ont rien dans le ventre depuis la veille vont craquer plus facilement que les autres sur les barres chocola-

tées, les viennoiseries, les chips et autres produits « gras, sucrés, salés ». Au repas de midi, écœurés, ils bouderont les légumes et le poisson, et se rattraperont à 4 h sur les pains au chocolat ou les sandwiches débordants de mayonnaise pour finalement décider qu'ayant trop mangé, ils feront la diète jusqu'au lendemain. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'aiguille de la balance soit dans le rouge !

Derrière ce scénario apocalyptique, se cache en fait une réalité plus nuancée. D'abord une question mérite d'être posée : est-ce parce que les personnes sautent le p'tit déj' qu'elles ont plus de problèmes de poids que les autres, ou justement parce qu'elles ont plus de problèmes de poids qu'elles sautent le p'tit déj' ?

La bonne hypothèse pourrait être la deuxième. De nombreux scientifiques affirment en effet que les personnes qui sautent un repas – petit déjeuner par exemple – ne compensent pas en mangeant plus aux autres repas. Au total, elles avalent moins de calories dans la journée. Il n'y a donc aucune raison qu'elles grossissent.

En 2006, une étude menée sur 15 000 personnes par des chercheurs anglais a confirmé cette version des faits. L'auteur principal, le Dr Silver Titan (université de Cambridge) a mis en évidence que les « sauteurs de repas » ne sont en réalité pas plus gros que les autres.

En 2014, des chercheurs de l'université de l'Alabama ont analysé 58 études conduites sur le sujet dans 30 pays, depuis le début des années 1990. Selon ces chercheurs, peu d'études rigoureuses ont été conduites sur le sujet et leurs résultats sont souvent mal interprétés. Un cas d'école sur la façon de faire dire ce qu'on veut à une étude, et sur la manière dont un système de croyance devient peu à peu vérité établie !

Les études les plus fiables sont en réalité peu nombreuses. Elles montrent souvent que sauter le petit déjeuner avait peu ou pas d'effet sur la prise de poids, ou encore que ceux qui prenaient un petit déjeuner consommaient plus de calories. Pour l'un des auteurs, David Allison, si le fait de sauter le petit déjeuner est associé à l'obésité, le lien de cause à effet n'a pas été démontré.

Ce constat conduit aujourd'hui certains chercheurs à plaider pour une limitation du nombre des repas chez l'adulte. Pour les enfants et les adolescents, en revanche, l'intérêt du petit déjeuner ne serait pas remis en cause.

Un petit déjeuner, oui, mais équilibré !

16 h de jeûne chaque jour, ça fait quand même beaucoup ! Pour éviter de trop éprouver votre organisme, il est toujours préférable de manger le matin. Quelques conseils pour tenir jusqu'à midi : préférez le pain com-

plet à la baguette, les flocons d'avoine aux céréales « prêtes à l'emploi » souvent trop sucrées. Flocons et pain complet ont la propriété de diffuser lentement le glucose dans le sang. Préférez aussi la compote de fruit à la confiture pour tartiner votre pain, et le fruit entier au jus de fruit. Et n'hésitez pas à manger des protéines : œufs, soja, jambon ou même poisson : ils sont nettement plus « satiétants » que les céréales. Ajoutez à cela un fruit frais et quelques fruits secs comme les noix ou les amandes et vous obtiendrez un petit déjeuner de bonne qualité.

Pour maigrir, il faut manger moins gras



À coups de produits allégés, on nous martèle que réduire sa consommation de graisses permet de retrouver ou de conserver une silhouette de sylphide. Pourtant, la recherche actuelle tend à prouver le contraire !

Pas de preuves

Les régimes pauvres en graisses n'ont jamais fait la preuve de leur efficacité ! Certes, réduire sa consommation de graisse permet de perdre assez vite du

pois. Mais dans plus de 95 % des cas, les kilos perdus reviennent après 6 mois à 1 an. Aucune étude n'a montré qu'un régime pauvre en graisses avait un impact significatif sur la silhouette encore un an plus tard. L'expérience la plus éloquente a été menée en 1997. Des chercheurs ont sélectionné 444 personnes et leur ont demandé de suivre pendant un an un régime qui apportait 30 %, 26 %, 22 %, ou seulement 18 % des calories sous la forme de graisses. À la fin de l'étude, il n'y avait aucune différence de poids entre les différents groupes. Comment expliquer ces résultats ? Lorsqu'on mange moins de graisses, on compense naturellement en mangeant plus de céréales et de féculents. Le problème, c'est que 80 % des aliments céréaliers sont raffinés. Une fois ingérés, ils se comportent comme du sucre pur, conduisant le corps à fabriquer des graisses et à les stocker ! C'est ce que dit la théorie. Pour en avoir le cœur net, des chercheurs de Harvard ont testé deux types de régime chez des adolescents obèses : l'un pauvre en graisses et en calories, l'autre dans lequel seuls les féculents et céréales raffinés sont restreints. Les résultats sont impressionnants : en limitant simplement les sucres raffinés, on perd plus de poids et plus de graisses corporelles qu'en limitant les graisses alimentaires.

Maigrir grâce aux graisses !

Et voici plus surprenant encore : on peut perdre du poids en mangeant plus gras. La preuve en a été apportée initialement par le Dr Éric Westman

(université Duke) avec 120 volontaires obèses. La moitié d'entre eux a suivi un régime riche en graisses mais pauvre en glucides, c'est-à-dire en pâtes, pain, pommes de terre. Ces personnes prenaient aussi des compléments alimentaires d'huiles de poisson et de bourrache. L'autre moitié avait une alimentation pauvre en graisses dans laquelle les lipides représentaient moins de 30 % des calories. Résultats : les personnes qui suivaient le régime le plus gras ont perdu 14 kg en 6 mois, tandis que les autres n'en ont perdu que 9. Depuis, un très grand nombre d'études a trouvé que les régimes pauvres en glucides sont efficaces pour maigrir.

La qualité prime sur la quantité

Plus que la quantité de graisses, c'est la qualité de celles-ci qui peut faire réussir un régime. Ainsi, les graisses de la famille des oméga-3 (que l'on retrouve dans l'huile de poisson) pourraient prévenir la prise de poids en empêchant les cellules de graisses de l'organisme de grandir et donc d'accueillir davantage de graisses. D'autres graisses alimentaires permettent de conserver des taux corrects d'hormones dites anabolisantes (DHEA, testostérone) qui préservent les muscles et brûlent les graisses corporelles.

Autre bénéfice des graisses alimentaires : elles apportent du plaisir à un régime amaigrissant, ce qui fait qu'on le suit plus longtemps.

C'est ce qu'a montré le Dr Kathy McManus (Brigham & Women's Hospital, Boston). Elle a comparé la perte de poids chez 31 personnes qui suivaient un régime pauvre en graisses et chez 30 pour lesquelles les lipides étaient autorisés. Après 6 mois, l'un et l'autre groupe avaient perdu autant de poids. Mais au bout d'un an, les personnes qui avaient continué de consommer des graisses avaient perdu près de 4 kg, alors que les autres en avaient gagné 2 ! Après 18 mois, 54 % des volontaires assignés au régime avec corps gras le poursuivaient encore, alors qu'elles n'étaient que 20 % dans l'autre groupe !

Donc pour maigrir, inutile de faire la fine bouche sur votre vinaigrette à l'huile de colza ou sur votre pavé de saumon en papillote. En revanche, limitez fortement les céréales à index glycémique élevé, la baguette, la pomme de terre et bien sûr les sucreries, viennoiseries et autres chips.

La vitamine C naturelle est meilleure pour la santé que la synthétique



La vitamine C trouvée dans les fruits et les légumes serait plus efficace que la vitamine C en comprimés. C'est en tout cas ce que l'on entend souvent. Alors qu'en est-il vraiment ? La vitamine

C naturelle est-elle chimiquement différente de la vitamine C de synthèse ?

La vitamine C est la plus connue du grand public. Indispensable à la fabrication des os, du collagène ou des dents, elle joue aussi un rôle d'antioxydant fondamental. Elle piège les radicaux libres, les molécules à l'origine du vieillissement cellulaire, et possède la capacité de régénérer la vitamine E, le principal antioxydant des membranes cellulaires. Par ailleurs, elle favorise l'absorption du fer et diminue l'agrégation plaquettaire, un processus qui contribue à encrasser les artères et à augmenter le risque de phlébite et de thrombose.

Naturelle ou synthétique, même combat

L'homme est l'un des rares mammifères à ne pas synthétiser la vitamine C ; il doit donc s'en procurer quotidiennement par l'alimentation. Les fruits et les légumes en sont de bonnes sources. Cependant, comme cette vitamine est extrêmement sensible à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène, après quelques jours passés dans le bac du réfrigérateur ou quelques dizaines de minutes passées dans la casserole, les légumes n'en contiennent pratiquement plus.

Il est donc facile d'avoir une consommation insuffisante de vitamine C, surtout si l'on mange peu de fruits et de légumes. Les compléments

vendus en pharmacie peuvent donc, quoi que l'on en dise, constituer une excellente solution. Des chercheurs de l'université de Floride ont en effet comparé la « biodisponibilité » de la vitamine C synthétique à celle du jus d'orange, de l'orange entière et du brocoli. Leur conclusion : il n'existe pas de différence notable de biodisponibilité entre ces deux sources.

En fait, l'idée selon laquelle la vitamine C synthétique est moins efficace que celle qui est fabriquée naturellement par les plantes vient peut-être de la nature chimique de la vitamine C. Lorsqu'elle est d'origine naturelle, elle est toujours « lévogyre » ou « L » ; c'est pour cette raison que l'on parle d'acide L-ascorbique. L signifie qu'elle possède, comme de nombreuses autres molécules, la propriété chimique de dévier la lumière polarisée vers la gauche.

La vitamine C synthétique peut aussi bien être L que « D » pour « dextrogyre » (qui dévie la lumière polarisée vers la droite) mais cette dernière forme n'est malheureusement pas ou très peu assimilée par l'organisme. Cependant, les compléments de vitamine C vendus dans le commerce contiennent toujours de l'acide ascorbique sous forme L c'est-à-dire absorbable.

Les études montrent que la vitamine C de synthèse et la vitamine C naturelle ont la même biodisponibilité : elles sont absorbées et utilisées pareillement par l'organisme.

La fausse idée d'une opposition « naturelle/synthétique » pourrait venir également du cas de la vitamine E. Contrairement à la vitamine C, cette dernière est en effet bien mieux absorbée et retenue par l'organisme lorsqu'elle est consommée sous sa forme naturelle.

La vitamine B9 de synthèse (acide folique) est, elle aussi, différente des formes naturelles. Au-delà de 200 microgrammes par jour, elle a tendance à s'accumuler dans l'organisme, ce qui n'est pas souhaitable.

Tous les types ne se valent pas...

Si vous ne devez pas vous inquiéter de l'efficacité de la vitamine C synthétique, rien ne vous empêche en revanche de vous pencher sur les étiquettes. Plusieurs types de vitamine C existent en effet dans les pharmacies. On trouve des associations d'ascorbate, une forme moins acide mais tout aussi efficace que l'acide ascorbique et qui, à haute dose, pourrait être mieux tolérée au niveau gastro-intestinal (mais les fortes doses ne sont pas conseillées, de toute façon). On peut également trouver de la vitamine C associée à des bioflavonoïdes, des substances aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires qui pourraient agir en synergie avec la vitamine C, à condition que chaque comprimé contienne plus de 65 mg de flavonoïdes. Cependant, cette forme ne serait pas forcément la panacée. Une étude a mis en évidence que la vitamine C associée à des bioflavonoïdes n'était pas plus efficace que la vitamine C seule.



LE BON CHOIX AU SUPERMARCHÉ

700 aliments analysés

Comment faire le bon choix pour la santé lorsqu'on fait ses courses ? Faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses dangereuses ? Impossible sans ce livre, devenu une référence.

[Plus d'infos](#)

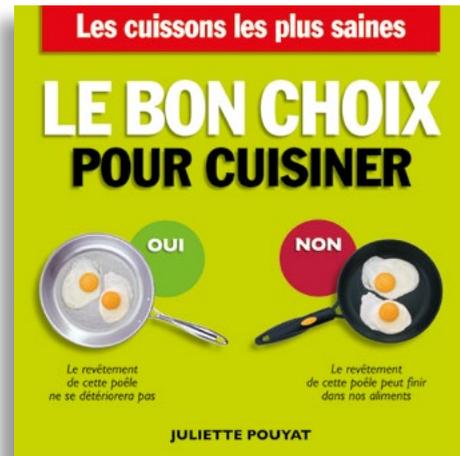


LE BON CHOIX POUR VOS ENFANTS

600 aliments analysés

Afin que vos enfants grandissent en bonne santé, les experts de LaNutrition.fr ont passé à la loupe, analysé et évalué plus de 600 aliments du supermarché et de la restauration rapide destinés aux enfants.

[Plus d'infos](#)

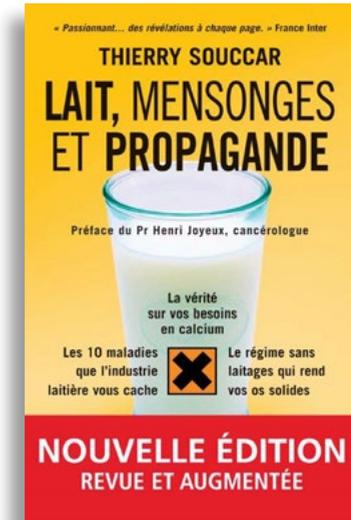


LE BON CHOIX POUR CUISINER

Faut-il jeter sa poêle en Teflon lorsqu'elle est rayée ? Les aliments cuits au four à micro-ondes sont-ils dénaturés ? Les plastiques dits « micro-on-dables » le sont-ils vraiment ? Vapeur douce ou sous pression, qu'est-ce qui préserve le mieux les vitamines ? Toutes les réponses sont dans ce livre !

[Plus d'infos](#)

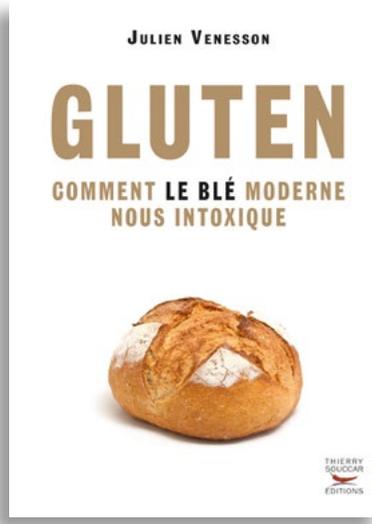
STOP AUX IDÉES REÇUES



LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE

Le livre de référence sur les vrais effets des laitages sur la santé. Revu et augmenté.

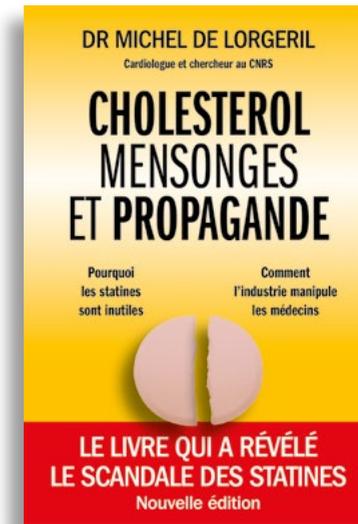
[Plus d'infos](#)



GLUTEN : COMMENT LE BLÉ MODERNE NOUS INTOXIQUE

L'enquête-choc de Julien Venesson montre qu'en éliminant gluten et blé de votre alimentation, vous pourriez être en meilleure santé.

[Plus d'infos](#)



CHOLESTÉROL, MENSONGES ET PROPAGANDE

Le premier livre à montrer que les statines, des médicaments pris par 7 millions de Français, n'ont aucun effet sur l'infarctus.

[Plus d'infos](#)