

Manger sain: six croyances à revisiter

ALIMENTATION «Manger sain», «bon pour la santé», on nous farcit la tête de messages sur ce thème.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Nous sommes envahis par une offre alimentaire accompagnée d'allégations de santé affirmant que la consommation d'un aliment ou d'un de ses ingrédients peut avoir des bienfaits pour la santé. «L'industrie agroalimentaire s'approprie la réalité médicale pour créer un dogme d'alimentation saine, mais si on poussait le bouchon, tout le monde prendrait de l'insuline pour prévenir le diabète», dixit Philippe Oudar, médecin agréé en nutrition à l'hôpital de Nyon. Comme dit le proverbe «le mieux est l'ennemi du bien».

cela vous vient à l'esprit de manger trois oranges d'affilée, par exemple?» demande Philippe Oudar, «Il faudrait remplir le verre au tiers pour rester dans des proportions normales», ajoute-t-il. D'autant plus que la teneur en sucre n'est qu'un indicateur auquel il faudrait impérativement ajouter l'index glycémique qui n'apparaît pas dans les informations sur la composition des produits.



Est-ce que cela nous vient à l'esprit de manger trois oranges d'affilée, par exemple.”

PHILIPPE OUDAR
MÉDECIN AGRÉÉ EN NUTRITION
À L'HÔPITAL DE NYON

Les vitamines

«Le marché des compléments vitaminiques est extrêmement lucratif et très difficile à contrôler», constate Serge Rezzi, directeur de la Fondation suisse de Nutrition et Santé. Il soulève la réalité du rapport entre la teneur en vitamine d'un complément ou d'un produit frais et le pourcentage de la couverture de l'apport journalier recommandé en vitamines (AJR). Par exemple: un comprimé/jour de 180 mg de vitamine C couvre 100% de l'AJR. «Ce statut théorique n'indique en aucun cas la jauge biologique interne du niveau de vitamines, car tout dépend de la qualité de l'absorption par l'organisme et de son usage métabolique», précise Serge Rezzi. Seuls des examens sanguins et d'urine peuvent mesurer le statut vitaminique exact de chaque personne. Pour le spécialiste, une personne en bonne santé, avec une diète équilibrée en fonction de son âge et de ses activités physiques, n'a en général pas besoin d'aucun complément en vitamines sauf dans des cas cliniques spécifiques bien déterminés.

Les jus de fruits frais

Dans la continuité de la croyance que les vitamines représentent le Graal de la santé, les jus de fruits ont la peau dure. Toujours mieux que les concentrés chimiques, nous en oublions que ce sont des bombes de sucre. «Est-ce que

Une orange consommée avec pulpe et fibres présente un index glycémique entre 38 et 42 tandis que celui de son jus extrait s'élève à 52. Cela signifie qu'il se retrouve très rapidement dans le sang, propulse la production d'insuline, laquelle va transformer une partie du glucose en graisse. Les mentions «sans sucre ajouté» laissent le consommateur imaginer qu'il a juste sur toute la ligne.

Les effets de mode

Gluten et lactose, voilà une paire devenue ennemie n° 1 de notre santé. Les personnes réellement intolérantes à l'un ou à l'autre sont soumises à un régime adapté. D'autres y sont seulement sensibles et ressentent un inconfort digestif. Néanmoins, en dehors de ces cas, de nombreux conseils nutritionnels non validés vantent l'exclusion du lactose ou du gluten à titre préventif de maladies articulaires par exemple, ou pour une amélioration du bien-être général. «Cela amène à consommer des produits transformés plus chers et moins sains, car le lactose ou le gluten sont rempla-



Un plein verre de jus d'orange est une véritable bombe de sucre (image d'illustration). ADOBESTOCK

cés par des additifs qui améliorent le goût notamment», observe Christian Delessert, docteur en biologie et formateur en nutrition à Préverenges. Dans le même ordre d'idée, il dénonce tous les aliments, comme les steaks végétaux, basés sur l'exclusion d'ingrédients au nom d'une alimentation meilleure pour la santé et qui contiennent de nombreux composants inconnus. Pour Philippe Oudar, la règle est simple: au-delà de trois composants incompréhensibles, on n'achète pas.

L'assiette équilibrée

La règle des trois tiers: protéines, féculents, végétaux, semble être une garantie de l'équilibre alimentaire, mais suffit-elle? Selon Christian Delessert, la bonne proportion serait 50% de végétaux, 1/4 de protéines, et 1/4 de féculents. Au nom de la santé, pléthore de listes dénombrent «les meilleurs aliments à consommer tous les jours», nous éloignant insidieusement de ce

qui est fondamental et si difficile à respecter: la diversité de l'alimentation.

L'assiette équilibrée est également celle qui contient des aliments à mastiquer. «car tout ce qui est facile à avaler compense le travail de l'estomac et augmente l'index glycémique des aliments», explique Philippe Oudar. Enfin, se nourrir de manière saine et équilibrée inclut aussi «des dimensions culturelles, sociales et de bien-être allant donc au-delà du strict contenu en nutriments», observe Serge Rezzi.

Le Nutri-Score

Depuis quelques années, le Nutri-Score éclaire les consommateurs vers une alimentation plus saine. Ce logo à cinq couleurs lisibles par les enfants, de vert pour le mieux à rouge pour le pire, sur une échelle de A à E, permettrait de voir en un coup d'œil la valeur nutritionnelle d'un produit. Celle-ci est calculée pour 100 g en fonction des nutriments et ali-

ments à favoriser – fibres, protéines, fruits et légumes, légumineuses secs... – et de ceux à limiter – calories, acides gras saturés, sucres, sel.

Concrètement tous les produits à base de matière grasse (beurre, huile, fromage...) présentent un mauvais Nutri-Score, tandis que d'autres «beaucoup plus nocifs, comme un jambon maigre avec des nitrites non pris en compte dans le calcul du Nutri-Score seront bien notés», constate Philippe Oudar. Christian Delessert insiste sur l'utilisation perverse de la couleur verte sur les emballages que nous assimilons à «plus sain et naturel» et qui fait partie des nombreux biais cognitifs gouvernant nos choix alimentaires, sans l'éducation nécessaire mais quasiment inexistante pour les éclairer réellement.

«L'information» alimentaire

La publicité nous farcit la tête d'habitudes délétères pour la santé avec des produits bons

pour la santé qui agissent sur la peau, le cholestérol, l'énergie, la santé osseuse, les maladies cardiovasculaires... Nous ne sommes pas en mesure de contrôler la véracité des messages «informatifs» qui nous influencent, ni leur volume. Et pourtant, au vu de la pandémie d'obésité qui touche de plus en plus d'enfants, l'éducation nutritionnelle au sein de la population en général, bien au-delà de la prévention, comme «cinq fruits et légumes par jour», devient un thème de santé publique.

Philippe Oudar aborde la question sans fard, en constatant: «La démission du corps médical sur les problématiques nutritionnelles amène chacun à se débrouiller avec des informations incomplètes, voire erronées ou contre productives pour leur santé et les gens sont victimes de ce système». Il considère que les médecins devraient aborder les problèmes nutritionnels sur le mode de la prescription et non pas seulement du conseil préventif.



Profitez de nos pages hebdomadaires **Santé** pour communiquer sur vos services et actualités...
contactez-nous!