



Santé & Nutrition

ALIMENTATION
6 IDÉES REÇUES PASSÉES AU CRIBLE

PENSANT BIEN FAIRE POUR NOTRE SANTÉ OU NOTRE LIGNE, ON S'IMPOSE DE MULTIPLES CONTRAINTES QUI N'ONT PAS LIEU D'ÊTRE. LE NUTRITIONNISTE ANTHONY BERTHOU TORD LE COU AUX IDÉES REÇUES. PAR FLORENCE DAINE

PAS PLUS D'UN CAFÉ PAR JOUR

«Il est conseillé de limiter la consommation de café pour ne pas ingérer trop de caféine, qui peut perturber le sommeil et augmenter légèrement la tension artérielle», pointe Anthony Berthou. Mais la boisson renferme aussi de nombreux polyphénols antioxydants ou anti-inflammatoires bénéfiques. Le nutritionniste conseille d'en boire le matin, pour faciliter l'éveil, mais d'arrêter en début d'après-midi, parce que l'élimination de la caféine peut nécessiter jusqu'à une dizaine d'heures. Selon notre sensibilité (qui dépend de notre capacité à métaboliser la caféine), on peut s'autoriser de 2 à 4 tasses par jour, en sachant que l'Agence de sécurité sanitaire (Anses) conseille de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour. 1 expresso en apporte environ 80 mg, 1 tasse de café filtre (plus concentré parce qu'il infuse plus longtemps), 120 mg, 1 tasse de thé, 45 mg.

TROIS ŒUFS PAR SEMAINE, C'EST LE MAXIMUM

Riche en cholestérol, l'œuf est réputé faire grimper le taux de LDL-cholestérol ou «mauvais cholestérol», dont l'excès est un facteur de risque cardio-vasculaire. Or, à de rares exceptions près, c'est faux, car plus on ingère de cholestérol, moins le foie en produit, et inversement. «L'apport alimentaire représente à peine 25 % du taux sanguin», rappelle le nutritionniste. L'œuf apporte en outre des nutriments protecteurs des artères, tels que des caroténoïdes antioxydants et des oméga 3 anti-inflammatoires, sous réserve que les poules soient bien nourries. Au total, sauf en cas d'hypercholestérolémie familiale traduisant un dysfonctionnement du métabolisme du cholestérol – et nécessitant les conseils sur mesure d'un diététicien – on peut manger un œuf par jour sans problème.

LA NOIX DE CAJOU, LE MEILLEUR APÉRO

Elle a le vent en poupe, car sur le plan nutritionnel, elle a quasiment tout bon : riche en protéines végétales, en fibres prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries du microbiote intestinal et en magnésium, dont elle fournit près de 20 % de l'apport quotidien conseillé par poignée de 20 g. Elle apporte beaucoup de lipides, presque 50 %, mais il s'agit principalement de graisses insaturées bénéfiques sur le plan cardio-vasculaire. Son point faible est son impact écologique, puisqu'elle provient d'Afrique, d'Asie, d'Amérique latine, parfois même transportée d'Afrique en Inde pour y être décortiquée avant d'être exportée vers l'Europe. Anthony Berthou conseille d'alterner avec des noix, des noisettes ou des pistaches produites en France ou chez nos voisins, à acheter non salées et non grillées.





LES GALETES DE RIZ SONT BONNES POUR LA LIGNE

Elles paraissent si légères qu'on est tenté d'en acheter dès qu'on essaie de perdre du poids. Pourtant, prévient Anthony Berthou, si on en mange tous les jours, on risque d'obtenir l'effet inverse. Déjà, comme elles sont sèches, elles sont plus concentrées en glucides que le pain (80 % au lieu de 55 à 60 %) et par conséquent plus caloriques : 380 kcal aux 100 g contre 260 à 290. Et surtout, compte tenu de leur mode de fabrication – cuisson à forte température sous haute pression –, ces glucides sont déjà prédigérés, si bien qu'ils font flamber la glycémie (taux de sucre sanguin) et la production d'insuline (hormone régulant la glycémie) qui favorise le stockage de graisses. En plus, elles ne calent pas longtemps. Pour le petit déjeuner, mieux vaut un pain à faible index glycémique, de seigle ou au levain.

JAMAIS DE FRUIT EN FIN DE REPAS

Les fruits mangés en fin de repas seraient indigestes et fermenteraient dans l'estomac. « Le fait qu'un fruit soit indigeste est lié à son apport de fibres – irritantes en cas d'intestin sensible –, voire de Fodmaps (sorbitol, fructose), des sucres fermentescibles dans le côlon et non dans l'estomac », pointe Anthony Berthou. Les consommer en début ou en fin de repas n'y change donc rien. « Pour que les fibres soient mieux tolérées, il faut choisir des fruits bien mûrs et les peler, éventuellement les cuire (mais la chaleur altère leurs vitamines). » Pour mieux supporter leurs Fodmaps, il suffit de les manger par petites quantités et de les répartir sur la journée : par exemple, deux petites prunes au déjeuner et deux au dîner, plutôt que quatre à un repas. « Par la même occasion, ça évite qu'ils élèvent trop la glycémie. »

MANGER N'IMPORTE QUOI SANS GROSSIR, QUELLE CHANCE !

On a tous dans notre entourage l'exemple d'une personne qui mange tout ce qu'elle veut sans prendre un gramme. « Hors maladie, cela signifie qu'elle a un métabolisme de base (nombre de calories dépensées au repos) élevé, dû à ses gènes ou à une pratique sportive qui lui confère une importante masse musculaire », explique le nutritionniste. Si elle mange beaucoup, mais de façon équilibrée, c'est en effet une chance dans notre société d'abondance calorique. « Mais si elle se nourrit mal, par exemple avec des aliments ultra-transformés, il est possible qu'elle manque de certains nutriments et qu'à moyen ou long terme, elle développe des pathologies. » De plus, avoir un poids « idéal » ne garantit pas une composition corporelle favorable à la santé : on peut manquer de muscles et avoir trop de graisses.



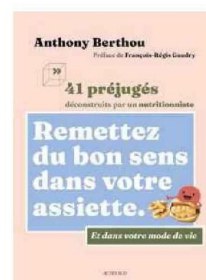
Pourquoi tant d'injonctions contradictoires ?

La nutrition suscite un intérêt croissant tant elle a de liens avec la santé. Or, chacun d'entre nous peut avoir envie de faire part de ses expériences. De plus en plus d'« experts », formés ou non, font circuler des idées fausses grâce aux réseaux sociaux. Sur une même thématique, on lit tout et son contraire, on ne s'y retrouve plus.

Certaines notions ont pourtant été validées par la science...

Les connaissances évoluent constamment. Par exemple, on sait aujourd'hui que les effets des nutriments dépendent des aliments et sont de surcroît variables d'un individu à l'autre. Une chose est certaine : aucun aliment n'est à bannir totalement.

ANTHONY BERTHOU,
DIÉTÉTICIEN-
NUTRITIONNISTE,
AUTEUR DE « 41 PRÉJUGÉS
DÉCONSTRUITS PAR
UN NUTRITIONNISTE »
(ÉD. ACTES SUD)



WESTEND61/GETTY IMAGES, GÉRALDINE FUR