

# Huit croyances alimentaires remises en cause par les diététiciens

Par **Trui Engels**

**Du citron à jeun, du vinaigre avant le repas et pas d'aubergines, car elles seraient toxiques. En ligne, des gourous de la nutrition sèment leurs recettes. Qu'en est-il vraiment?**

Des recettes et des astuces qui sonnent comme des slogans, des assiettes instagrammables et des routines censées améliorer votre santé. Ne serait-ce qu'une tactique marketing pour nous vendre des produits ou des compléments? A mille lieues des messages portés par les influenceurs, le diététicien Kris Gillis pose un œil critique sur les mythes alimentaires les plus répandus sur les réseaux sociaux.

## **1 Les shakes protéinés favorisent la croissance musculaire**

Pour les *bodybuilders*, ou les athlètes qui visent un apport quotidien en protéines de 1,6 à 2,2 grammes par kilogramme de poids corporel, les *shakes* protéinés constituent un complément pratique à l'alimentation pour développer la masse musculaire. Or, désormais, les non-sportifs aussi se tournent de plus en plus vers

des produits protéinés, notamment à cause du matraquage marketing, et car des médicaments amaigrissants comme Ozempic s'accompagnent, chez certaines personnes, d'une perte musculaire.

«Ce que les influenceurs oublient de dire, c'est que ces *shakes* protéinés n'ont absolument aucun effet si vous ne faites pas de sport intensif, éclaire Kris Gillis. Avec un mode de vie sédentaire et chez les sportifs peu assidus, ces suppléments de protéines sont brûlés comme énergie, ou stockés sous forme de graisse.»

Le conseil du diététicien: «Si vous n'êtes pas *bodybuilder*, vous aurez bien assez avec environ 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel, une dose que l'on trouve dans la viande, les produits laitiers et les légumineuses. Chez les plus de 65 ans, il y a un bénéfice à monter jusqu'à un gramme par kilogramme de poids, afin de préserver la masse musculaire et l'autonomie.»

## **2 Les huiles de graines ne sont pas bonnes pour la santé**

«L'affirmation selon laquelle les huiles de graines, comme l'huile de tournesol,

**«Les tomates ne sont pas toxiques et peuvent même réduire le risque de cancer de la prostate et du poumon.»**



GETTY

### Entre slogans marketing et pseudo-conseils d'influenceurs, qui doit-on croire?

l'huile de colza et l'huile de pépin de raisin seraient mauvaises pour la santé ne vaut que pour les huiles industrielles raffinées ou hydrogénées, comme on en trouve dans les snacks, les graisses de friture et les produits ultratransformés, nuance Kris Gillis. Elles contiennent des acides gras et des produits d'oxydation comme des aldéhydes, en raison des fortes températures. Préférez-leur les versions plus naturelles, pressées à froid. Celles-là, en revanche, restent stables, sont sûres et, en quantités modérées, sont essentielles dans le cadre d'une alimentation équilibrée.»

Le conseil du diététicien: «Les huiles végétales telles que l'huile d'olive extra vierge, l'huile de colza et l'huile d'avocat sont une source importante de bonnes graisses insaturées. Lorsque vous remplacez les graisses saturées par des graisses insaturées, le cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) diminue d'environ 10%.»

### 3 Mangez un maximum de fibres

Après la tendance *sleepmaxxing* chez les jeunes (l'art de bien dormir), le *fibremaxxing* est le nouveau phénomène *healthy*: il s'agit de presque doubler son apport en fibres et de consommer jusqu'à 50 ou 100 grammes de fibres par jour. Une nouvelle habitude qui répond à l'attention croissante portée à la santé intestinale, au microbiome et à ses multiples vertus.

Mais peut-on manger trop de fibres ? «Oui, répond le diététicien, au-delà de 30 à 50 grammes de fibres par jour, on dérègle le microbiome intestinal. Elles fermentent trop vite dans l'intestin, ce qui entraîne des gaz, des ballonnements, des crampes, ou même de la diarrhée ou de la constipation en cas d'apport trop soutenu. Les fibres peuvent aussi freiner l'absorption de minéraux comme le fer, le zinc et le calcium en se liant dans l'intestin.»

Le conseil du diététicien: «Tenez-vous-en à l'apport quotidien recommandé de 25 à 30 grammes, avec des sources de fibres variées comme les légumes,

les fruits et les céréales complètes. Une alimentation riche en fibres aide contre la constipation et favorise la satiété, mais trop n'est jamais bon.»

### 4 Buvez de l'eau tiède avec du citron et de l'huile d'olive

Les shots d'huile d'olive sont les nouveaux shots de gingembre. De l'eau tiède avec un filet d'huile d'olive et un peu de citron, à jeun, donnerait un coup de pouce à la digestion, "détoxifierait" le foie et aurait un effet laxatif, de quoi se purifier dès le matin.

«Ce remède que l'on retrouve dans la tradition ayurvédique relève de l'anecdote et n'est pas meilleur pour l'organisme que de l'eau tiède ordinaire, qui hydrate tout autant et stimule une légère contraction intestinale, indique le spécialiste. Le citron apporte de la vitamine C et peut hydrater agréablement, mais l'huile d'olive ne crée pas de tonique synergique. Au contraire, sur les estomacs sensibles, elle peut stimuler l'acidité gastrique.»

Conseil du diététicien: «L'huile d'olive est saine, mais la boire en shot matinal ne fera pas soudain passer votre ...

... métabolisme en mode turbo. Assaisonnez plutôt votre salade d'un peu d'huile d'olive au lieu de la boire. N'oubliez pas non plus qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive contient pas moins de 120 calories. »

## 5 Avant le repas, buvez un verre d'eau avec du vinaigre de cidre

Boire, dix à vingt minutes avant le repas, un verre d'eau contenant une cuillère à soupe de vinaigre de cidre ralentirait la vidange gastrique, freinerait la digestion des glucides et réduirait le pic de glycémie. Ce *food hack* vient de la biochimiste française Jessie Inchauspé, aussi connue sous le nom de son best-seller et de sa méthode: «Glucose Goddess».

«La recherche a démontré un effet modéré chez les diabétiques de type 2, d'après Kris Gillis. Chez eux, la glycémie à jeun diminue d'environ 15% et les pics postprandiaux baissent de 20 à 30%. Mais chez les personnes en bonne santé, les résultats sont incohérents et cliniquement non pertinents. Il vaut mieux choisir une alimentation riche en fibres à faible index glycémique (*NDLR: la mesure de la vitesse à laquelle les glucides d'un aliment font augmenter la glycémie*), comme les céréales complètes et les légumes.»

Le conseil du diététicien: «Si vous souhaitez tout de même ajouter le vinaigre de cidre à votre routine alimentaire, diluez une cuillère à soupe dans 250 ml d'eau et utilisez une paille, car le vinaigre peut provoquer l'érosion de l'émail des dents, l'irritation de l'œsophage et les troubles gastriques. Attention aussi aux inter-

actions avec certains médicaments comme les diurétiques ou l'insuline.»

## 6 Les légumes de la famille des solanacées contiennent des toxines

Le fait que des légumes de la famille des solanacées, tels que les tomates, les pommes de terre, les aubergines et les poivrons, sont de la même famille botanique que la belladone, une plante vivace très toxique, voilà de quoi déchaîner l'imagination des influenceurs.

Selon eux, les solanacées pourraient rendre l'intestin perméable, provoquer des indigestions, de l'arthrite et d'autres maladies auto-immunes. Certaines personnes signalent effectivement moins de symptômes lorsqu'elles suppriment ces légumes. Mais que dit la science ?

«Les solanacées contiennent des alcaloïdes comme la solanine et des lectines, des substances que les plantes produisent pour se protéger de leurs prédateurs, explique le diététicien, mais les niveaux de solanine dans ces légumes sont inférieurs à 20 mg pour 100 grammes dans les légumes mûrs; bien en dessous de la dose toxique, qui tourne autour de deux à cinq grammes par jour. Il n'existe en outre aucune preuve d'inflammation chronique ni d'aggravation de l'arthrite chez l'être humain. Et bien que les lectines survivent en partie à la cuisson, elles ne déclenchent, chez la plupart des gens, ni intestin perméable ni poussées auto-immunes.»

Le conseil du diététicien: «Ne réduisez surtout pas les solanacées si vous aimez cela. Le lycopène des tomates réduit

le risque de cancer de la prostate et du poumon de 20 à 30%. Les caroténoïdes et les polyphénols diminuent l'activité inflammatoire dans l'organisme de 15%, tandis que les vitamines C et K qu'ils renferment soutiennent l'immunité et la santé osseuse.»

## 7 Il ne faut pas manger les plantes, elles contiennent des antinutriments

Les antinutriments sont des substances naturelles présentes dans les aliments d'origine végétale qui empêchent l'absorption de certains nutriments. Ainsi, l'acide phytique phagocyte le fer, le zinc et le calcium. L'oxalate présent dans les épinards absorbe le calcium. Ces minéraux sont alors moins bien absorbés par l'organisme. Les carnivores Shawn Baker et Paul Saladino sont de fervents partisans de cette fable alimentaire.

Le conseil du diététicien: «L'acide phytique dans les céréales, les légumineuses et les noix freine effectivement l'absorption du fer et du zinc de 10 à 50%, mais, dans un régime omnivore varié, ce n'est pas un problème clinique. La dose est très faible et les modes de préparation, comme la fermentation, la cuisson et le trempage réduisent le taux d'acide phytique de 50% à 80%. Les plantes apportent, au final, davantage de bénéfices pour la santé qu'elles ne causent de pertes en minéraux. Elles sont la pierre angulaire de notre santé.»

## 8 Mettez tout sur les électrolytes

Des électrolytes, comme le sodium, le potassium et le magnésium sont en effet recommandés pour l'hydratation et l'énergie des sportifs. Les influenceurs recommandent en masse des comprimés et des poudres d'électrolytes, non seulement aux sportifs, mais aussi à ceux qui restent toute la journée assis à un bureau.

Le conseil du diététicien: «Les électrolytes ne sont recommandés qu'en cas de transpiration intense, de chaleur, de diarrhée ou de vomissements. Pour une activité physique légère de moins d'une heure, une alimentation ordinaire et de l'eau suffisent pour se réhydrater. Un excès entraîne l'effet inverse: déshydratation, troubles cardiaques et problèmes rénaux. Le test ultime? La couleur de votre urine. Elle doit toujours être jaune clair.» ●

**«Les shakes protéinés n'ont absolument aucun effet si vous ne faites pas de sport intensif.»**



GETTY