



Notre experte

Véronique Liesse

Dietéticienne-nutritionniste
et micronutritionniste.

Auteure de *Le Grand Livre
de l'alimentation*

« spécial énergie »,

Leduc, pratique
(avril 2019)




Faites le plein d'énergie !

Le
Nutri-Score

C'est un logo nutritionnel à cinq couleurs informant les consommateurs de la qualité nutritionnelle des aliments, classée de A à E.



Diététicienne-nutritionniste et micronutritionniste, Véronique Liesse s'est penchée sur ce qu'elle appelle la « nutri-énergie » dans son nouvel ouvrage Le Grand Livre de l'alimentation « spécial énergie » publié en avril aux éditions Leduc.s pratique. Dans un monde où le mal du siècle est de se sentir toujours fatigué, elle nous donne les clés pour avoir la forme.

Par Aurore Esclauze

Qu'est-ce qu'une alimentation énergie ?
Aujourd'hui en entreprise, les gens sont stressés, à bout, n'arrivent pas à prendre du recul... ce qui conduit à des burn-out. Au centre de tout ça, il y a le manque d'énergie. L'alimentation santé ne se limite pas à réduire les risques de maladie, il faut aussi se sentir bien dans son corps et dans sa tête, c'est-à-dire avoir autant d'énergie mentale, physique et émotionnelle. Et ce, grâce à des aliments de qualité.

Quels sont les aliments à privilégier ?
Les fruits et légumes, légumineuses, oléagineux, les huiles non chauffées extra-vierges avec un bon rapport entre oméga 6 et oméga 3. Au contraire, il faut éviter les aliments transformés, voire ultra-transformés, les viennoiseries, les chips, les sucreries, les snacks, les fritures, mais aussi les plats préparés... Ils sont riches en calories, mais ce sont des calories vides qui n'apportent pas d'énergie.

Y a-t-il des faux amis ?
Les sushis ! On a l'impression de manger sain, car c'est frais, mais en réalité on avale du riz blanc, beaucoup de calories pour peu de bons

nutriments. Le « sans gluten » transformé est aussi à éviter à cause de sa mauvaise qualité nutritionnelle et de son indice glycémique très élevé. On peut aussi évoquer les burgers végétaux, qui sont pleins d'additifs. Enfin, les alternatives au sucre comme le sirop d'agave, qui sont souvent trop riches en fructose et favorisent une résistance à l'insuline (l'hormone qui régule notre taux de sucre dans le sang, NDLR) ce qui peut engendrer à terme du diabète.

Comment reconnaître un aliment énergie ?
Déjà, il faut une liste d'ingrédients courte : méfiez-vous des « E » et des noms bizarres. Après évidemment cela peut dépendre, « l'acide ascorbique » par exemple est de la vitamine C. Certaines applications sur le téléphone peuvent être utiles pour les identifier. On peut aussi se fier globalement au Nutri-Score, mais il n'est pas obligatoire.

Vous dites que nous devons consommer beaucoup d'antioxydants. À quoi servent-ils ?
Comme leur nom l'indique, ils nous empêchent de nous oxyder, donc de nous « rouiller ». Ils luttent contre les dégâts des radicaux libres (aujourd'hui >

Entretien nutrition



› appelés espèces radicalaires de l'oxygène) qui sont créés par l'oxygène que nous respirons. Le corps fabrique des antioxydants lui-même et d'autres viennent de notre alimentation. On est obligés d'avoir les deux pour bien fonctionner. Quand on en manque, on va souffrir d'un stress oxydant, c'est-à-dire un déséquilibre entre notre fabrication d'antioxydants et notre apport d'antioxydants. On augmente les risques à la fois de fatigue et de maladies. Il est bien de consommer des aliments colorés qui en sont souvent pourvus.

Quels sont les autres nutriments anti-fatigue ?

Certains minéraux et vitamines sont des antioxydants en soi. Il est important d'avoir un apport en vitamine C, en polyphénols, et en vitamines du groupe B qui sont très impliquées dans le métabolisme énergétique. Le magnésium est également important, car en plus d'être antistress, il contribue à certaines réactions de notre corps en interne. On le trouve dans les oléagineux, dans certaines eaux minérales ou encore dans le cacao. Le fer est également

indispensable, car c'est lui qui transporte l'oxygène dans notre organisme. Par contre, il ne faut pas se supplémenter soi-même en fer : autant une carence peut être délétère, autant un excès peut être dangereux.

Par quel mécanisme un aliment produit-il de l'énergie ?

Pour résumer, nos cellules possèdent des milliers de petites usines à énergie que l'on appelle des mitochondries. Un aliment est digéré, découpé en nutriments caloriques (acides gras, glucose, acides aminés...), qui entrent dans les mitochondries, qui elles créent de l'ATP (adénosine triphosphate), qui est en quelque sorte notre « monnaie énergétique ». Si elles dysfonctionnent, on fatigue.

Le gras est-il un ennemi de l'énergie ?

Le bon gras n'est pas du tout à exclure ! Pour rappel, notre cerveau est composé à 60 % de gras. Il faut simplement un gras qui ait un bon équilibre entre oméga 6 et oméga 3 (anti-inflammatoire). On évite par exemple l'huile de sésame tous

les jours, car elle contient majoritairement des oméga 6 et on privilégie l'huile de colza qui est bien équilibrée. Les graisses mono-insaturées ne sont pas à exclure non plus (huile d'olive, noix...).

Pourquoi les produits transformés ne nous apportent-ils pas d'énergie ?

Ils n'apportent souvent que des calories vides. On a beaucoup de glucose dans le sang d'un seul coup, le pancréas crée donc un pic d'insuline qui chute aussi brutalement : derrière, on a une « hypoglycémie réactionnelle », et on se sent donc fatigué.

Les pesticides ont-ils un impact aussi ?

Non, pas directement. Certes, un produit bio aura une plus haute valeur nutritionnelle, mais le réel problème concerne la toxicité. On connaît encore très mal les effets cocktails... Attention toutefois : il est meilleur pour la santé de manger des fruits et légumes non bio que de ne pas en manger du tout !

Même après un repas sain, on a souvent un coup de pompe juste en début d'après-midi. Comment l'expliquer ?

Sauf s'il est extrêmement lourd à digérer (dans ce cas, c'est parce que notre corps concentre son énergie dans la digestion), ce n'est pas directement lié au repas. C'est seulement physiologique : on est fatigués environ 7 à 8 heures après l'heure du lever, ce qui correspond à ce moment-là. Parfois, une sieste de 15 minutes peut être très énergisante.

Et si l'on est fatigué avant le repas ?

Normalement, on doit pouvoir tenir jusqu'au repas de midi (5 heures sans manger). Si ce n'est pas le cas, il faut revoir son petit déjeuner. Manger des protéines apporte une meilleure satiété, évite de grignoter et permettrait de réduire de près de 400 kcal notre apport dans les 24 heures qui suivent, selon les études.

Si l'on est devenu végétarien, est-ce normal d'être plus fatigué que lorsqu'on était omnivore ?

Si on a un bon apport en protéines végétales, il n'y a pas de raison. Elles sont moins riches en acides aminés, mais si on associe les bonnes familles entre elles, c'est bien. Par ailleurs, la protéine animale est en fait moins riche en nutriments,

en fibres, en minéraux et en vitamines ! Attention tout de même à la fatigue qui peut être synonyme de carences (notamment en fer et en B12).

Et l'hydratation, influe-t-elle sur notre fatigue ?

L'eau est essentielle à notre énergie, car elle conduit les nutriments jusqu'aux cellules et élimine les déchets, sans compter qu'elle régule la température corporelle. Chacun a des besoins différents, mais le plus important est de ne pas boire uniquement quand on a soif, car celle-ci survient lorsque l'on est déjà déshydraté ! L'idéal est 1 litre et demi à 2 litres par jour. Chaque pourcentage de déshydratation baisse notre performance mentale et physique... et accroît notre fatigue. ●



QUELS SONT LES ALIMENTS ÉNERGIE ?



Les fruits
et légumes (même
 surgelés)



Les épices



Le foie de morue
excellent pour
la thyroïde



Les légumineuses



Les conserves de
poissons gras riches
en oméga 3



Le pain au levain



L'huile d'olive
(chauffée ou froide) et
l'huile de colza (froide)



Les oléagineux



Les farines de pois
chiches et de
patate douce