

Seniors Actuels

Séjours seniors

En famille, entre ami(e)s ou en couple,
les séjours seniors, c'est toute l'année...

Médecine

les vraies alternatives

Associations

Associations bienveillantes,
un soutien au quotidien

PMR

Tous aux petits soins
pour nos seniors & PMR !

Mon plus bel arbre? Ma généalogie !

Alimentation

On vous dit tout sur les aliments bons et sains
pour notre santé !

Tableaux, meubles, objets anciens :
comment les faire estimer ?

Zoom

LE GLUTEN
et ses effets indésirables

Bonne Année

Actu, beauté, cuisine !

2020

Nager avec des baleines ou explorer le Cambodge...

Tous nos plans de VOYAGES INSOLITES!

Résidence seniors:

la formule gagnante

DOM : 4,9 € - BEL : 4,4 € - CH : 6,50 FS - TOM : 6,20 cfp

L 14070 - 13 - F : 3,90 € - RD



TORDRE LE COU À 10 FAUSSES CROYANCES EN NUTRITION



Par Véronique Liesse

S'il est bien une science qui n'est pas exacte, c'est bien la nutrition. Et tout le monde y va de son petit avis ou de sa grande théorie... Et patati et patata... Comment voulez-vous qu'on s'y retrouve ? Passons au crible certaines croyances qui ont la dent dure avec **Véronique Liesse, experte en nutrition et micronutrition.**

1 ON NE PEUT PAS MANGER DE FRUITS APRÈS UN REPAS

Mais qui a dit ça ? Penser ça est surtout la meilleure façon de ne pas en manger car notre rythme quotidien va nous porter jusqu'à la fin de la journée et on risque bien de zapper le ou les fruits dont nous avons besoin.

Les aliments ne peuvent pas fermenter dans l'estomac car il y a très peu de bactéries à cet endroit et que le pH y est très acide. Cette idée très répandue est donc fautive. Par contre, si manger un fruit en fin de repas semble inconfortable, que le fait de ne pas manger de fruit permet un réel confort, mieux vaut alors manger les fruits en dehors des repas. Peut-être s'agit-il d'un SIBO (de l'anglais Small Intestinal Bacterial Overgrowth qui signifie pullulation bactérienne de l'intestin grêle) ? Il faut alors consulter un spécialiste familiarisé à cette problématique afin de prendre les mesures nutritionnelles qui s'imposent !

2

LE CHOCOLAT NOIR EST MOINS CALORIQUE QUE LE CHOCOLAT AU LAIT

Le chocolat noir est perçu comme étant moins calorique que le chocolat au lait, ce qui n'est bien sûr pas vrai. Plus le chocolat est riche en cacao (et pauvre en sucre), plus il est riche en graisses, plus caloriques que le sucre. Mais bien sûr, le chocolat riche en cacao est bien meilleur pour la santé ! Mais ce n'est pas sa teneur en calories qui nous intéresse. Rappelons que les polyphénols du cacao lui confèrent des effets démontrés sur la santé et notamment sur l'humeur, la fonction cognitive et l'hypertension.

4

MANGER GRAS FAIT GROSSIR

Malgré les nombreuses communications visant à casser ce mythe du « gras qui rend gros », beaucoup de consommateurs continuent à faire, de façon obsessionnelle et sans distinction de qualité, la chasse totale aux graisses dans l'assiette. Et pourtant, il y a bien du gras qui en excès favorise le surpoids (les graisses saturées, trans et oméga-6) et du gras dont un manque pourrait empêcher de perdre du poids (notamment les oméga-3). Oui, il y a bien du « gras qui fait maigrir » ! Les oméga-3 favorisent une bonne sensibilité à l'insuline (et donc moins de stockage), sont anti-inflammatoires (et l'inflammation favorise le stockage), stimulent des gènes qui activent la lipolyse et en inhibent d'autres qui favorisent le stockage... Les oméga-3 modulent aussi notre microbiote en faveur d'un bon équilibre, propice au maintien d'un poids sain et ont un rôle dans la régulation de notre appétit. Alors, c'est pas du gras qui fait maigrir ça ? C'est la magie des oméga-3 !

3

FRACTIONNER SES REPAS FAIT MAIGRI

Contrairement à ce qui a longtemps été proposé par de nombreux nutritionnistes, il n'est pas utile ou bénéfique de fractionner ses repas. Le faire aurait plutôt tendance à faire manger plus. On a donc en réalité intérêt à avoir une alimentation suffisamment riche en fibres et en aliments à faible index (ou charge) glycémique afin d'éviter les fringales incitant à multiplier les repas et à grignoter. Un repas bien équilibré doit pouvoir nous donner de l'énergie pour une période d'au moins 5 heures.

5

LES LÉGUMES FRAIS SONT MIEUX QUE LES SURGELÉS

Tout dépend de ce que l'on entend par « mieux ». En terme de goût, cela ne fait aucun doute. Pour le reste, les légumes surgelés étant récoltés juste avant d'être surgelés et les vitamines étant bien préservées par la surgélation, les légumes surgelés sont donc souvent plus intéressants en terme de qualité nutritionnelle que les légumes frais qui ont parfois voyagé ou été stockés durant une longue période avant d'être consommés. D'où l'intérêt d'acheter local et de saison !

9

LE SIROP D'AGAVE EST BON POUR LA SANTÉ

Le sirop d'agave est un sucre très à la mode qui a la réputation d'être bon pour la santé et pour la ligne. Il ne l'est ni pour l'un, ni pour l'autre. En effet, il doit son succès à sa teneur importante en fructose qui a la réputation de peu élever la glycémie, donc l'insuline. C'est pour cette raison que certains le recommandent aussi pour les diabétiques. Sauf que le fructose n'élève pas la glycémie car il est exclusivement métabolisé par le foie, qui le transforme en triglycérides. Il a donc un métabolisme très proche de celui de l'alcool. C'est pourquoi il favorise de l'insulinorésistance (première étape vers le diabète) et qu'il ne faut vraiment pas favoriser sa consommation, ni pour la santé, ni pour la ligne. Le fructose des fruits, oui, le fructose ajouté, non !

LE BIO, C'EST TOUJOURS MIEUX !

Clairement pas. Bien sûr, le bio présente un intérêt indéniable qu'il n'est pas question une seule seconde de remettre en cause. Mais le bio n'est pas toujours mieux, le bio n'est pas toujours bon. Prenons l'exemple des œufs : s'il faut choisir entre des œufs bio, venant de poules nourries au maïs « bio » (dès lors très (trop) riches en oméga-6 et très (trop) pauvres en oméga-3) ou des œufs non bio mais portant le label Bleu-Blanc-Cœur ou venant de poules nourries à l'herbe ou aux graines de lin, le choix devrait être vite fait. Le « sans viande » ayant la cote, il existe de très nombreux produits végétariens bio dont les ingrédients « bio » font frémir. Graisses saturées, additifs, sucres... peuvent aussi être bien trop présents dans les produits bio. N'achetons pas aveuglément bio !

10

6

LES CAROTTES CUITES SONT TRÈS SUCRÉES

Non, les carottes ne sont pas riches en sucre ! La teneur en « sucre » (entendez « glucides ») des carottes ne va pas varier selon que les carottes soient crues ou cuites ! C'est l'index glycémique des carottes qui est modifié. Rappelons cependant que même cuites, une portion de carottes n'élève pas la glycémie de façon importante. L'index glycémique des carottes a par ailleurs été revu à la baisse ! Elles ne doivent certainement pas être exclues de notre alimentation, même chez les diabétiques ! Réhabilitons la carotte !

7

IL NE FAUT JAMAIS SAUTER DE REPAS

Allons bon ! Et si on a la nausée, on va se forcer ? Remettons l'église au milieu du village. Il ne faut pas sauter de repas en espérant maigrir plus vite ! Sauter un repas parce que l'on a pas faim est tout à fait normal et recommandé. Il faut réapprendre à écouter les sensations et les signaux que le corps envoie. Si sauter un repas génère des comportements alimentaires pulsionnels, il est alors préférable de l'éviter. Ne pas manger le repas du soir ou du matin parce que l'on a pas faim peut même présenter des bienfaits, notamment d'un point de vue métabolique.

8

SI C'EST COMPLET, C'EST BON !

Le mot « complet » est associé dans l'esprit de beaucoup de consommateurs à la notion de « riche en fibres » ou « bon pour la santé ». Or, ce terme ne fait l'objet d'aucune allégation validée, ce qui ouvre la voie à de très nombreux abus. Ainsi fleurissent dans tous les rayons des produits « complets » bourrés de sucre (biscuits), de mauvais gras (crackers), d'additifs ou avec un index glycémique explosé (pain de mie, biscottes, crackers). À quand les sodas complets ?

