

Alimentation

8 fausses croyances en nutrition

S'il existe une science qui n'est pas exacte, c'est bien la nutrition. Et pourtant, tout le monde a son avis ou de grandes théories sur la question... Pour démêler le vrai du faux, Véronique Liesse, experte en nutrition et micronutrition, propose de battre en brèche certaines croyances fausses.

©Véronique LIESSE Nutrition



NOTRE EXPERT

Véronique Liesse

Dietéticienne, nutritionniste et micronutritionniste, coach et formatrice. Fondatrice de la société Nutriergie. A lancé sa chaîne YouTube L'healthientil by Véronique Liesse.

Auteure du livre «Le grand livre de l'alimentation spécial énergie». Retrouvez les solutions concrètes pour affronter les maux du quotidien et se sentir plein d'énergie. Editions Leduc, pratique. Prix : 19 €.



1. Les carottes cuites sont très sucrées

Qu'on se le dise une bonne fois pour toutes, les carottes ne sont pas riches en sucre ! La teneur en « sucre » (il faut entendre « glucides ») des carottes ne va pas varier selon qu'elles sont crues ou cuites ! Retenez que c'est l'index glycémique des carottes qui est modifié. Rappelez-vous qu'une portion de carottes, même cuites, n'élève pas la glycémie de façon importante. Petit scoop : leur index glycémique a été revu à la baisse ! Elles ne doivent donc pas être exclues de notre alimentation ni de celle des personnes diabétiques. Militeons pour réhabiliter la carotte !

2. Le sirop d'agave est bon pour la santé

Depuis quelques années, le sirop d'agave est devenu un sucre à la mode, avec la réputation d'être bon pour la santé et pour la ligne. En réalité, il ne l'est ni pour l'une ni pour l'autre. On peut se demander à quoi tient son succès. Il le doit à sa teneur importante en fructose qui a la réputation d'élever peu la glycémie, donc l'insuline. C'est donc 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 !

3. Il ne faut pas manger de fruits après un repas

Mais d'où vient cette idée saugrenue ? Personne ne sait qui a lancé cette rumeur. Elle a pourtant convaincu un très grand nombre de consommateurs qui ont adopté cette fausse croyance. Le problème, c'est que notre rythme de vie au quotidien ne facilite pas les choses et nous risquons de zapper le ou les fruits dont nous avons besoin si on ne les ingurgite pas en fin de repas. Il faut savoir que 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 de ne pas manger de fruits après un repas est donc infondée. Néanmoins, si consommer un fruit en fin de repas est véritablement inconfortable, mieux vaut alors le manger en dehors des repas. Cet inconfort est toutefois à surveiller. Peut-être souffrez-vous d'un SIBO (de l'anglais Small Intestinal Bacterial Overgrowth qui signifie pullulation bactérienne de l'intestin grêle) ? N'hésitez pas alors à consulter un spécialiste familiarisé à cette problématique afin de prendre les mesures nutritionnelles qui s'imposent !

4. Il ne faut jamais sauter de repas

Drôle de croyance qui laisserait entendre que, même si l'on a la nausée, il faudrait se forcer ! Voilà bien une idée reçue totalement erronée. En fait, sauter un repas parce

« Sauter un repas parce que l'on n'a pas faim est tout à fait normal »



que l'on n'a pas faim est tout à fait normal, c'est même recommandé. En réalité, il faut réapprendre à écouter les sensations et les signaux que le corps nous envoie. Si sauter un repas entraîne des comportements alimentaires pulsionnels, il est alors préférable de l'éviter. Néanmoins, ne pas manger le repas du soir ou du matin parce que l'on n'a pas faim peut même présenter des bienfaits, notamment d'un point de vue métabolique. Retenez qu'il ne faut pas sauter de repas en espérant maigrir plus vite, vous seriez déçu !

5. Si c'est complet, c'est bon !

Le mot « complet » est très souvent 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). Fiez-vous à l'étiquette, lisez attentivement la composition et ne vous laissez pas abuser par ce mot. À quand les sodas complets ? ▶



▶ 6. Le chocolat noir est moins calorique que le chocolat au lait

Qui n'a jamais culpabilisé en savourant des carrés de chocolat au lait, tout en regrettant de ne pas préférer le chocolat noir ? Rien de surprenant puisqu'une idée totalement fautive affirmant que le chocolat noir est moins calorique que le chocolat au lait circule, au grand désespoir des aficionados du chocolat au lait. En réalité, il n'en est rien. Il faut savoir que plus le chocolat est riche en cacao (et pauvre en sucre), plus il est riche en graisses, et il est plus calorique que le sucre. Il est toutefois reconnu que le chocolat riche en cacao est bien meilleur pour la santé. 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. Arrêtons de diaboliser le chocolat au lait !

7. Fractionner ses repas fait maigrir

Contrairement à ce qui a longtemps été proposé par de nombreux nutritionnistes, il n'est pas utile ou bénéfique de fractionner ses repas. Le fractionnement aurait même 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 cinq heures.

« Il n'est pas utile ou bénéfique de fractionner ses repas, cela aurait même tendance à faire manger plus »

8. Manger gras fait grossir

Malgré les nombreux messages d'information 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. S'il y a bien du gras qui, consommé en excès, favorise les surpoids (les graisses saturées, trans et oméga-6), il y a bien du « gras qui fait maigrir » ! Les oméga-3 favorisent une bonne sensibilité à l'insuline (et donc permettent 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, si ce n'est pas du gras qui fait maigrir, c'est la magie des oméga-3 !

Par Ange Saint-Fleur