



# AU SECOURS, *je ne sais plus quoi manger!*

AU RAYON ALIMENTATION, ON NE SAIT PLUS À QUEL SAINT SE VOUER. TEL PRODUIT AUTREFOIS ENCENSÉ SE RÉVÈLE AUJOURD'HUI DANGEREUX, ET VICE VERSA. SCHIZOS, LES EXPERTS DE LA SANTÉ? POUR REMETTRE VOS CONNAISSANCES À JOUR, SUIVEZ LE GUIDE

TEXTE JULIEN PIDOUX

**M**onique se rend à vélo à son travail, s'adonne au yoga et fait attention à ce qu'elle mange. Par principe et par goût, elle a choisi depuis longtemps d'être végétarienne. Du coup, en lieu et place de la viande, elle met souvent à son menu un peu de tofu, elle adore ça.

Mais voilà que la pauvre Monique vient de lire sur un blog que son «succédané de steak» serait en fait néfaste à la santé s'il est consommé en trop grosse quantité. Catastrophe! La jeune femme ne sait plus quoi avaler. Et elle n'est pas la seule. Car en matière d'alimentation, rien ne semble jamais

coulé dans le bronze. Tel aliment autrefois porté aux nues se révèle tout à coup mauvais pour la santé, alors que tel autre, auparavant voué aux gémonies, est en fait bourré d'antioxydants. Le tofu serait ainsi plein d'hormones féminines, le poisson de plomb, et le beurre serait finalement rempli de bonnes choses dont on a absolument besoin. Les exemples sont nombreux, et certains font même froid dans le dos. Il y a une septantaine d'années, les publicitaires faisaient carrément la promotion de l'eau enrichie... au radon, une substance (radioactive) censée apporter de l'énergie. Les buveurs de ce liquide, à défaut d'être revigorés, devaient à tout le moins briller dans la nuit. Autre exemple, le pain blanc. Autrefois, seule l'élite bourgeoise

pouvait se permettre cette délicatesse, les «manants» étant obligés de se contenter de farine complète.

Comme on le voit, le phénomène n'est pas récent. Mais il a pris ces dernières décennies une ampleur spectaculaire, au point que le consommateur d'aujourd'hui se retrouve totalement déboussolé. «Enormément de gens viennent chez nous avec des idées reçues sur la nourriture, qu'il nous faut casser les unes après les autres, reconnaît Séverine Chédel, diététicienne diplômée à Neuchâtel. C'est en fait le cas dans presque chaque consultation. Ils entendent des choses, se transmettent des infos sorties de leur contexte, et se retrouvent un peu perdus au milieu de tout ça.»

Entre les sites internet plus ou moins sérieux, les études fracassantes reprises à grand coup de raccourcis par la presse (du genre «le café au beurre, votre nouvel allié minceur») et les conseils des amis qui vous veulent forcément du bien et vous conseillent de vous nourrir exclusivement de pommes (des gol-dens s'il vous plaît!) durant un mois, le mangeur lambda ne sait plus à quel saint se vouer. Et les fausses croyances ont la vie dure. Difficile, ensuite, pour les spécialistes, de renverser la vapeur. Quelques mises au point s'imposent.

### 1. De la viande à tous les repas?

Autrefois signe ostensible de richesse, la viande a longtemps été incontournable dans nos assiettes. Difficile pour beaucoup de s'en passer. Et pourtant. Selon les recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation qui viennent d'être publiées, il devient urgent de limiter davantage notre consommation de viande rouge, transformée ou non. Les dangers, à long terme? «Une augmentation de la mortalité et du risque de maladies cardiovasculaires, de certaines formes de cancer comme celui du côlon, et du diabète de type 2.» Nous consommons en moyenne près de 850 grammes de viande par semaine. Or, affirment la Harvard School of Public Health, ainsi que la plupart des spécialistes, nous devrions nous limiter à... 170 grammes par semaine. Soit un bon gros steak. C'est tout.

### 2. La graisse, c'est mal?

Diabolisée au possible par la grande majorité des régimes, accusée de tous les maux, responsable désignée de l'épidémie mondiale d'obésité, la graisse est devenue l'ennemi public numéro un. Difficile, du coup, de faire machine arrière. Et de nuancer le propos. «C'est sûr que ce n'est pas dans les produits tout prêts que l'on va trouver de bonnes graisses, nécessaires à l'organisme, comme les oméga-3, souligne Séverine Chédel. Mais on doit réapprendre à consommer certaines huiles, en petite quantité et de bonne qualité.» Le tuyau: acheter les plus petits flacons disponibles sur le marché (colza, pépins de raisin, olive...), si possible opaques, que l'on garde dans le frigo. Ainsi, on met toutes les chances de son côté pour conserver tous les effets bienfaisants des huiles (anticancéreux, anti-inflammatoire). L'œuf devrait aussi retrouver illico une place de choix dans notre régime. Le petit plus: une omelette avec quatre blancs et un seul jaune par semaine, à la place de la viande.

### 2004



#### Le sucre

Nous devrions en manger 25 grammes par jour, selon l'Organisation mondiale de la santé. Or, nous en avalons en moyenne plus de 100. Corollaire: une explosion des cas d'obésité et de diabète.

### ON LES A PORTÉS AUX NUES DANS LA PUBLICITÉ

### 1952

**Le beurre** D'abord encensé, il a ensuite été diabolisé: l'obésité, le cholestérol, c'était de sa faute. On en revient petit à petit, mais ça prend du temps. Dommage car consommé cru le beurre contient des graisses très digestes et des vitamines A et B en quantité.



### 1945

#### La viande

Longtemps signe ostensible de richesse, la viande a aujourd'hui moins bonne presse. Selon la plupart des experts, nous en mangeons (beaucoup) trop.

### 1945

#### Les épinards

Non, ils ne sont pas aussi riches en fer qu'on le dit. Tout est parti d'une faute de frappe sur une boîte de conserve indiquant 27 mg de fer au lieu de 2,7 mg. Le marin Popeye a fait le reste.



### 1930

**L'eau au radon** Certaines idées sur l'alimentation sont plus surprenantes que d'autres. Dans les années 1930, le grand public s'enthousiasme pour «l'avenir nucléaire» jusqu'à consommer de l'eau enrichie en radon, une substance radioactive.



## Je suis contre les interdictions et les DOGMES. Manger cinq fruits et légumes par jour? Si vous ne bougez pas vos fesses de votre bureau, ça va faire beaucoup de sucre

Olivier Bourquin, nutritionniste

### 3. Le poisson, pas si bon?

Quand l'obésité est devenue un problème de santé publique, et grâce à la publicité autour des régimes méditerranéens ou crétois, le poisson a connu un sacré coup d'accélérateur. En Suisse, sa consommation continue de prendre l'ascenseur. En 25 ans, elle a augmenté de 60%, c'est dire. Du coup, forcément, les océans se sont vidés, et il a fallu recourir à l'élevage intensif. Claude Pichard, médecin responsable de l'unité nutrition aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), a visité ces «fermes». «Aujourd'hui, les poissons d'élevage sont des vaches avec une nageoire, sans plus. Comme ils sont très nombreux dans un espace restreint, il faut leur administrer des tranquillisants, des antiseptiques, c'est une catastrophe.» Pour le spécialiste, il n'est pas raisonnable d'en ingérer plus de deux fois par semaine. Au-delà, les bénéfices nutritionnels ne compensent pas les incertitudes sur les risques toxicologiques.

### 4. Cinq fruits et légumes, vraiment?

Le message est omniprésent, aussi entêtant qu'une rengaine populaire. Mais «ce slogan n'est plus à l'ordre du jour, assène Olivier Bourquin, nutritionniste spécialisé dans le sport de haut niveau. Je suis contre les interdictions et les dogmes. Si vous mangez cinq fruits et légumes par jour et que vous ne bougez pas vos fesses de votre bureau, ça va faire beaucoup de sucre!» L'idéal: diversifier leurs couleurs. «Les légumes verts sont plus riches en fer, les orangés pleins de bêta-carotène. En variant les couleurs, on varie les apports», conseille Séverine Chédel. Pour elle, mieux vaut en revanche oublier les fameuses cures de fruits. «Il est préférable de manger une pomme tous les jours plutôt que 18 kilos en une semaine. C'est dangereux pour des gens diabétiques, et ce n'est en tout cas pas très confortable, notamment au niveau de la digestion.» Afin de limiter encore notre

consommation de viande, les légumineuses (pois chiches, lentilles...) devraient quant à elles intégrer régulièrement nos assiettes.

### 5. Mange-t-on trop de gluten?

La question est aujourd'hui sur toutes les lèvres, et à raison. Il n'y a pas si longtemps, les médecins s'accordaient sur le fait qu'environ 1% de la population était cœliaque, soit allergique à cette protéine des céréales. Des tests permettaient de les diagnostiquer. En gros, tous les autres se plaignant de problèmes intestinaux affabulaient. Mais les choses auraient été trop simples. «Une frange plus large de la population n'est pas allergique au gluten mais intolérante, avec des troubles digestifs, relève Olivier Bourquin. Je dis d'ailleurs aux sportifs d'élite d'arrêter totalement cette substance une semaine avant une compétition, on se sent mieux, on digère mieux.» Et ce n'est pas fini: Claude Pichard est carrément arrivé à la conclusion que certains individus intolérants n'avaient aucune manifestation digestive, mais des troubles neurologiques. Et de citer le cas d'une femme, sous médicaments psychotropes et hospitalisée en psychiatrie dix-sept fois, qui peut reprendre une vie «normale» après la suppression stricte du gluten. «Depuis, j'accepte occasionnellement de retirer le gluten de l'alimentation de certains patients pendant trois à quatre mois, dit le médecin des HUG. Cela demande beaucoup d'efforts, mais j'ai vu des gens, des enfants hyperactifs sous amphétamines, être guéris, c'est assez incroyable.»

### 6. Le sucre, nouvelle drogue?

A trop faire la chasse aux graisses, nous avons un peu oublié que le sucre est partout. Aux Etats-Unis, le combat est lancé: taxe sur les produits ultrasucrés, interdiction des plus grands contenants de soda à New York... «Les gens ne se bougent plus autant qu'avant, nous devrions utiliser moins d'énergie, or notre consommation de sucre est passée de 5 kilos dans les années 1980 à



“*Enormément de gens viennent chez nous avec des idées reçues sur la NOURRITURE, qu'il nous faut casser les unes après les autres*”

Séverine Chédel, diététicienne

40 kilos par an aujourd'hui, cherchez l'erreur, souligne Olivier Bourquin. L'ennemi est davantage dans les sucres que dans la graisse.» La solution pour éviter le sucre caché? Éviter les sodas, et privilégier le fait maison, les plats industriels étant la plupart du temps très riches en glucides. Oui, même la sauce tomate pour vos tagliatelles.

## 7. Et le tofu dans tout ça?

Il est l'alternative idéale à la viande pour certains, une bombe hormonale pour d'autres. Encore relativement peu consommé chez nous, à part dans la population végétarienne et végétalienne, il ne met pas les spécialistes d'accord. Bourré de phyto-œstrogènes (des hormones végétales), il aurait pour certains un effet bénéfique sur l'ostéoporose, les problèmes cardiaques, la ménopause et le cancer du sein. Pour d'autres, il serait un perturbateur endocrinien. Le tofu devrait donc être consommé avec modération, tant que de nouvelles recherches ne viennent pas apporter un peu de clarté au débat. Les choses pressent, la consommation de soja à travers le monde augmentant de manière exponentielle. Dans tous les cas, éviter absolument le soja génétiquement modifié, selon tous les experts interviewés. ■

## «L'INDIVIDU NE MANGE PLUS PAR FAIM» CLAUDE PICHARD, MÉDECIN RESPONSABLE DE L'UNITÉ NUTRITION DES HUG

**Mange-t-on plus mal qu'avant?** Disons que c'est devenu plus compliqué. On n'a certes jamais gagné autant d'espérance de vie – je ne parle pas de qualité – mais nous payons très cher cette notion du «tout, tout le temps» qui incite énormément à la surconsommation. L'individu ne mange plus par faim, mais pour s'occuper, par exemple devant la télévision. L'alimentation «tradition» a été remplacée par l'alimentation «plaisir», pilotée par le marketing. On avale n'importe quoi avant de regretter de l'avoir fait parce qu'on n'avait, en fait, pas vraiment d'appétit.

**Qu'est-ce qui vous inquiète le plus aujourd'hui dans notre façon de nous alimenter?** S'il y a un sujet qui me préoccupe, c'est celui des «synergies toxiques». Je m'explique: vous mangez une orange parce qu'on vous dit que c'est plein de vitamine C, et comme la grippe arrive, c'est vraisemblablement une bonne idée. Mais vous oubliez que l'agrume a un sérieux problème: son transport. Pour éviter qu'il ne se détériore, on l'enduit de «quelque chose». De la cire naturelle si vous l'avez payé cher, un produit moins glorieux dans le cas contraire. Simultanément, vous consommez du brocoli, qui lui est traité avec une autre substance pour qu'il reste vert le plus longtemps possible. On entre ainsi dans une prise

de risques incontrôlable: d'abord, on sait peu de chose sur ces produits. Ensuite, pire que ça, personne ne connaît les conséquences de leurs conjonctions.

### N'a-t-on pas trop simplifié les messages, comme «le gras, c'est mal»?

Certes, mais les messages complexes ne sont pas compris! Par exemple, il a été plus facile à un certain moment de dire aux gens que «le beurre c'est mal» et qu'il fallait le remplacer par la margarine, alors que c'est scientifiquement et rigoureusement faux. Le slogan «5 fruits et légumes par jour» est lui aussi impossible à mettre en pratique, à moins de passer la journée la tête dans un saladier.

**Quel conseil faudrait-il donc faire passer?** Il faut simplement rappeler qu'il n'est pas souhaitable de s'exposer de manière durable au même produit. Brocoli compris! Vous pensiez en manger tous les jours jusqu'à l'été? Il y a de fortes chances que l'on décèle des pesticides dans votre sang ou dans vos os! Si vous mangez des pommes parce que c'est la saison, arrêtez quand ça ne l'est plus. Et si vous mangez des haricots, ne consommez pas uniquement ceux qui viennent du Kenya.