



Confusion dans l'assiette

MICROZOA/GETTYIMAGES

Tout a commencé par une erreur d'alimentation : pensant qu'en croquant une pomme ils acquerraient la connaissance du bien et du mal, Adam et Eve ne purent résister au fruit défendu. Ayant acquis la connaissance, ils furent chassés du Paradis. Le drame continua quand leurs deux fils, Caïn et Abel, se disputèrent méchamment sur la première grande question alimentaire : végétarien ou carnivore ? Depuis lors, les quiproquos, les mythes, les erreurs et les préjugés se sont accumulés à propos de la nourriture et de la boisson.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann est nutritionniste diplômé et auteur. Il écrit régulièrement pour TABULA.

Des principes, des opinions, mais aussi des superstitions sur la meilleure façon de s'alimenter, il en existe depuis le début de l'humanité. La Bible en parle et l'on sait des anciens Grecs que pour eux la viande renforçait la virilité ou que l'ail était efficace contre les mauvais esprits. Au Moyen-Age, la mystique et naturopathe Hildegard von Bingen (1098-1179) traitait les fraises, les prunes et le poireau de « poisons culinaires ».

Si l'on pense que ces superstitions n'ont pas survécu aux progrès de la science, on se trompe lourdement. Au début du XVIII^e siècle, encore, la plupart des paysans ont refusé de cultiver la pomme de terre. Ils se méfiaient de cette plante exotique venue de la lointaine Amérique, de ses tubercules laids ainsi que de ses feuilles et de ses fruits amers et vénéneux. S'en sont suivies de grandes famines, par exemple en 1690, quand la récolte des céréales

n'a rien donné. Lors de la famine suivante, en 1770, les paysans donnèrent sa chance à la patate et sauvèrent ainsi la vie de centaines de milliers de personnes. Ensuite, seulement, la pomme de terre entama sa carrière en Suisse.

Petites erreurs, grands effets

Alors que, pendant longtemps, la pomme de terre a suscité le scepticisme, souffrant de préjugés, l'épinard a joui d'un grand prestige, présenté comme un légume spécialement sain. Cette estime est née d'une virgule mal placée. Sa teneur en fer a été jugée dix fois plus élevée qu'elle ne l'était en réalité. Ce qui n'apporta pas seulement le créateur étasunien du personnage de Popeye à dessiner le petit marin en train d'engloutir d'énormes quantités d'épinards en boîtes, soi-disant pour devenir plus costaud, mais apporta aussi des gé-

nérations de mères à gaver tous les jours leurs enfants de cette abominable purée verte.

A ce jour, deux histoires expliquent comment est née cette erreur. Le chimiste allemand E. von Wolf a publié en 1870 ce taux de fer exceptionnel relevé dans les épinards parce que, par mégarde, il a placé la virgule un rang trop loin. Ou alors est-ce plutôt le physiologiste Gustav von Bunge qui en porte la responsabilité ? En 1890, à l'Université de Bâle, il aurait analysé le taux de fer d'épinards séchés, puis par erreur l'aurait attribuée à des épinards frais. Quand on sait que les épinards frais contiennent 90% d'eau, cette méprise débouche aussi sur une valeur de fer dix fois supérieure.

Mêmes études, mais résultats différents

Aujourd'hui, on ne découvre guère d'erreur aussi évidente que celle portant sur la teneur en fer des épinards. En revanche, l'interprétation erronée de certaines études n'est pas si rare que ça, y compris les recommandations qui en découlent. Pendant longtemps, une étude a servi de base pour accuser le café de voleur de liquide (lire encadré page 9). Une étude d'ensemble embrassant plusieurs enquêtes, ce qu'on appelle une méta-analyse, a réhabilité le café. Une autre correction de nos connaissances antérieures est moins réjouissante : jusqu'à présent, on a attribué une trop grande importance aux fruits et aux légumes dans la prévention du cancer (TABULA 1/2007, p. 4 et suivantes). Alors qu'en 1997, d'importants instituts de recherche sur le cancer des Etats-Unis faisaient état d'un « impressionnant effet protecteur » des légumes contre le cancer des poumons

Régime dissocié

Le régime dissocié permet de maigrir

L'être humain ne peut pas digérer en même temps des glucides et des protéines, sinon il est menacé d'excédent de poids et de maladies : voilà ce que professait il y a environ cent ans le médecin étasunien Howard Hay.

Bien que battue en brèche depuis longtemps, cette théorie du régime dissocié a encore ses partisans.

Cependant, même si la séparation des protéines et des glucides n'est pas une formule magique biochimique pour perdre du poids, elle nous contraint à penser chaque bouchée parce qu'il y a plein de choses qu'on n'a pas le droit de manger simultanément. A lui seul, ce contrôle met un frein à notre appétit et limite notre apport de calories. Une expérience menée à la clinique universitaire de Genève avec cinquante-quatre personnes en surpoids a montré qu'à nombre égal de calories, la dissociation des aliments entre protéines et glucides n'a pas permis de perdre davantage de poids.

SOURCE : GOLAY A ET AL. SIMILAR WEIGHT LOSS WITH LOW-ENERGY FOOD COMBINING OR BALANCED DIETS. INT J OBES RELAT METAB DISORD, 2000 APR ; 24(4) : 492-6



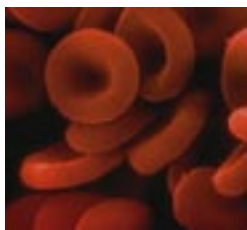
Sauter un repas

Ne pas manger le soir rend svelte

Dès l'après-midi, ne plus rien manger jusqu'au petit-déjeuner du lendemain, c'est-à-dire entamer une pause alimentaire de quatorze heures : voilà comment on va combattre les kilos. Car en raison du léger manque de

sucre qui en naît pendant la nuit, le corps va libérer davantage d'hormones de croissance et stimuler la dégradation de la graisse. De plus, chips et chocolat sont facilement grignotés en soirée. La suppression de ces bombes caloriques se remarquera sur la balance. Prudence, cependant : en renonçant radicalement à manger, on s'expose à des attaques de fringales qui finissent au milieu de la nuit devant le frigo. Le peu d'études portant sur ce sujet divergent. Une fois, la façon dont on répartit la prise de calories pendant la journée ne porte pas à conséquence, une autre, un repas du soir riche débouche sur un excès de calories, alors qu'un petit-déjeuner généreux fait qu'on a globalement moins mangé. Si on veut maigrir, il faut tenir compte de l'apport total en calories, même en sautant le repas du soir.

SOURCES : BERTEUS FORSLUND H ET AL. MEAL PATTERNS AND OBESITY IN SWEDISH WOMAN EUR J CLIN NUTR 56 (2002) 740-747
DE CASTRO JM. THE TIME OF DAY OF FOOD INTAKE INFLUENCES OVERALL INTAKE IN HUMANS. J NUTR 134 (2004) 104-111



Groupes sanguins

Alimentation adaptée au groupe sanguin

Comme les groupes sanguins de l'homme se sont développés à différentes époques de l'histoire de l'humanité, et que chaque fois dominaient des modes alimentaires différents, chacun doit s'alimenter selon son groupe sanguin : voilà la thèse non prouvée du guérisseur homéopathe étasunien Peter D'Adamo. Les lectines lui servent d'argument scientifique. Ces protéines particulières se retrouvent dans de nombreux aliments. Lors de tests en laboratoire, elles se lient aux cellules sanguines provoquant un agglutinement de ces dernières. Selon Peter D'Adamo, c'est le groupe sanguin qui détermine quels aliments avec leurs lectines vont amener les cellules sanguines à s'agglomérer, et de là dépend l'alimentation que l'on doit choisir.

Mais c'est doublement faux : d'une part l'effet des lectines sur les cellules sanguines ne dépend pas seulement du groupe sanguin, et d'autre part il n'y a pas une quantité suffisante de lectines qui entrent dans le circuit cardiovasculaire. Ce qui fait qu'on n'a jamais pu prouver la présence chez l'homme d'amalgames de cellules sanguines provoqués par des lectines d'aliments. Peter D'Adamo ne va, cependant, vraisemblablement pas trop se fâcher de ses erreurs, puisqu'en tant qu'auteur de bestseller d'une théorie diététique absolument sans fondement il s'en est mis plein les poches.

SOURCE : DGE INFO FORSCHUNG, KLINIK UND PRAXIS 06/2000

et du sein, peu de temps après, quelques méta-analyses dénièrent aux produits végétaux toute influence protectrice sur ces deux cancers. Pour comprendre l'origine de ces divergences, voici une petite excursion dans le monde des études basées sur des évidences.

Etudes sur l'alimentation : des questions

En 1752, quand un médecin de la marine, le docteur James Lind, se mit à chercher quels aliments pourraient prévenir cette terrible maladie dont souffraient les marins, le scorbut, il mit en place pour la première fois dans la science alimentaire une expérience avec un groupe de contrôle. Douze patients souffrant de scorbut reçurent la même nourriture de base, mais à deux d'entre eux on ajouta du cidre, à deux autres de l'acide sulfurique délayé, puis du vinaigre, de l'eau de mer, des citrons ou un produit pour se rincer la bouche. Ainsi James Lind put comparer quel effet avait chacun des moyens mis à l'essai sur les six paires de cobayes. Résultat : seuls les citrons permirent de combattre le scorbut.

Pour éviter le fameux effet placebo, les études semblables à celles de James Lind sont aujourd'hui d'un usage très courant dans la science. Elles sont de préférence « randomisées » ou « en double aveugle ». On « randomise » en répartissant au hasard les cobayes dans le groupe recevant le produit traitant et celui de contrôle. Lors de l'expérience « en double aveugle », ni le patient ni la personne qui mène les tests ne sait qui reçoit l'élément efficace, et qui, le produit placebo.

Il y a deux cent cinquante ans, James Lind a choisi un système de recherche que les scientifiques appellent maintenant étude d'in-



Micro-ondes

Les micro-ondes émettent des substances toxiques

En 1992, le docteur Hans-Ulrich Hertel, biologiste de l'environnement à l'EPFL a publié une petite étude signalant que l'alimentation préparée au four à micro-ondes modifiait certaines valeurs dans le sang.

Mais ces essais privés menés sur huit cobayes humains n'ont pas répondu à des critères scientifiques élevés et n'ont donc pas été reconnus. Malheureusement, à ce jour, on cherche en vain des enquêtes portant sur d'importants groupes de population qui prouveraient que l'alimentation préparée au micro-ondes est absolument sans danger. Toutefois, de nombreux tests scrutant les aliments les plus variés, du lait au poulet, ont, entre-temps, démontré que, dans un micro-ondes, aucun produit ne se distingue de ce qu'il serait aussi lors de cuissons traditionnelles.

SOURCE : ERBERSDOBLER FH, MEISSNER K. ZUM EINFLUSS DER MIKROWELLENGARUNG AUF DIE NAHRUNGSQUALITÄT. IN : ERNÄHRUNGSUMSCHAU 41 (1994) 148-152

Aliment cru

Les aliments crus sont toujours plus sains que les cuits

L'idée selon laquelle les légumes et les fruits crus nourrissent le corps et lui apportent vitamines, sels minéraux et éléments végétaux secondaires bien mieux que ne le font les aliments cuits vient du pionnier suisse de l'alimentation crue, Maximilian Bircher-Benner (1867-1939). Mais tout ce qu'une nature intacte nous donne n'est pas bon pour nous. Les haricots crus, par exemple, contiennent une protéine particulière qui provoque un agglutinement des globules rouges ainsi que des irritations de l'estomac et de l'intestin. En les cuisant, on élimine cette protéine.

Il est exact que la cuisson détruit d'importantes vitamines sensibles à la chaleur, ainsi que de nombreux autres éléments constitutifs. C'est pourquoi les salades sont particulièrement saines. Mais là aussi, il y a des exceptions. Le bêta-carotène des carottes ou le colorant rouge lycopène des tomates sont mieux mis en valeur dans notre corps quand ces légumes sont cuits. Ce n'est qu'au moment où la paroi des cellules des carottes et des tomates éclate sous l'effet de la chaleur, que les enzymes de la digestion arrivent à leur contact et que la muqueuse de l'intestin peut absorber ces caroténoïdes si importants pour le système immunitaire. A part ça, un estomac sensible se portera bien mieux avec des aliments cuits que crus ; il ne réagira pas, non plus, par des aigreurs, des renvois et des sensations de réplétion.

SOURCES : SHI J, LE MAGUER M. LYCOPENE IN TOMATOES. CHEMICAL AND PHYSICAL PROPERTIES AFFECTED BY FOOD PROCESSING. CRIT REV FOOD SCI NUTR. 2000 JAN 40(1) : 1-42
EDWARDS AJ, NGUYEN CH, YOU CS, SWANSON JE, EMENHISER C, PARKER RS. ALPHA- AND BETA-CAROTENE FROM A COMMERCIAL PURE ARE MORE BIOAVAILABLE TO HUMANS THAN FROM BOILED-MASHED CARROTS. J NUTR. 2002 FEB, 32(2) : 159-167



Vitamines

On ne consomme jamais trop de vitamines

Il a fallu toutes affaires cessantes interrompre des tests cliniques comprenant de fortes doses de bêta-carotène parce que ces énormes quantités de vitamines augmentaient le risque de cancer des poumons des fumeurs. Donc, certaines vitamines peuvent surcharger le corps. On met en garde, en particulier, contre la consommation excessive de vitamines A et D que le corps peut stocker. Donc si, en prenant des préparations vitaminées, on se dit que « trop ne peut nuire » et si, en l'occurrence, on double la dose recommandée par le médecin ou le pharmacien, au pire on nuit à sa santé, mais la plupart du temps seulement à ses finances. Car la plupart des vitamines se dissolvent dans l'eau. Alors, l'excédent est simplement évacué par les voies naturelles. Cela dit, nous consommons en moyenne suffisamment de vitamines et les suppléments sont souvent superflus. A quelques exceptions près : pour certains groupes de personnes (femmes enceintes, enfants, personnes âgées) et dans le cas de certaines maladies, il est indiqué d'augmenter les doses.

SOURCE : GROSSKLAUS R. VITAMINE UND MINERALSTOFFE IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN - EINE AKTUELLE RISIKOBEWERTUNG ; VORTRAG 16.3.2005

Calories

Il existe des aliments avec des calories négatives

Si on sollicite en permanence la musculature de sa mâchoire en mâchouillant du chewing-gum sans sucre, on peut perdre jusqu'à cinq kilos par année, selon une enquête de la clinique Mayo, de Rochester, aux Etats-Unis. D'où l'idée : certains aliments pauvres en calories ne pourraient-ils pas fournir moins d'énergie que n'en a besoin le corps pour les absorber et les digérer ? Comme l'estomac et l'intestin fonctionnent même quand on ne s'alimente pas, l'utilisation supplémentaire de calories lors de la digestion de concombres, de céleri ou de chou chinois est sans impact. On ne peut donc comptabiliser que le fait de mâcher qui nécessite onze kilocalories à l'heure. Or, comme l'aliment le plus pauvre en calories affiche encore douze kilocalories pour cent grammes, il faudrait donc mâcher une bonne heure avant que l'effet des calories négatives apparaisse. Alors, autant boire du thé vert, dont les catéchines stimulent la combustion des graisses (lire page 15) ou manger quelque chose d'épicé qui augmente la thermogénèse (formation de chaleur).

SOURCE : LEVINE J, BAUKOL P, PAVLIDIS I. THE ENERGY EXPENDED IN CHEWING GUM. N ENGL J MED. 1999 DEC 30 ; 341(27) : 2100



Cholestérol

Le cholestérol est mauvais pour la santé

Trop de cholestérol, surtout du « mauvais » LDL, et voilà qu'aussitôt disparaissent du menu les œufs, le beurre (remplacé par la margarine) et ces bombes à cholestérol que sont les calamars frits ou le foie de veau. Or, le cholestérol issu de l'alimentation a peu d'influence sur le taux sanguin. Le corps lui-même produit bien plus de cholestérol qu'il n'en consomme et il réduit sa propre production quand la part de cholestérol fournie par les aliments augmente. Plutôt que de jeter un regard effrayé sur les aliments riches en calories, il vaudrait mieux changer d'huile à la cuisine. Passer des acides gras saturés contenus dans le beurre, le saindoux ou la graisse de coco, aux huiles végétales de grande valeur. Elles contiennent bien plus d'acides gras insaturés qui influencent favorablement le taux de cholestérol. Mais attention, en consommant des acides gras mono- et polyinsaturés, le taux de cholestérol ne descend que si, en compensation, on renonce à des acides gras saturés. A savoir si, au lieu de saindoux, on cuit à l'huile d'olive et si, au lieu d'une sauce à la crème fraîche, on verse de l'huile de colza ou de l'huile de noisettes sur sa salade.

SOURCE : KRATZ M. DIETARY CHOLESTEROL, ATHEROSCLEROSIS AND CORONARY HEART DISEASE. HANDB EXP PHARMACOL ; 2005 (170) : 195-213



Acides gras trans

Les acides gras trans sont dangereux

Les acides gras trans sont des produits de transformation des acides gras insaturés. Ils apparaissent quand on soumet à forte chaleur ou qu'on frit des huiles végétales, ou encore quand on durcit des graisses, par exemple quand on produit de la margarine. Mais l'estomac des vaches fabrique aussi des acides gras trans que l'on retrouve ensuite dans la viande, la crème et le beurre.

Comme ils augmentent le taux de cholestérol LDL, les acides gras trans sont considérés comme des ennemis du cœur et du système cardiovasculaire. Mais il faut réhabiliter les acides gras trans d'origine animale. L'homme peut les transformer en une substance dont il faut retenir le nom, « acide linoléique conjugué » (CLA), qui a l'excellente réputation de prévenir le cancer. Il faudrait, en revanche, faire l'impasse sur les acides gras trans végétaux. Voilà pourquoi on doit éviter de cuire plusieurs fois de suite des graisses végétales et prendre garde, s'agissant de douceurs, de biscuits à base de pâte feuilletée ou de mille-feuilles, qu'ils n'aient pas été faits avec des graisses durcies ou partiellement durcies, car en Suisse on ne doit pas (encore) déclarer le taux de graisses trans.

SOURCES : ZALOGA GP, HARVEY KA, STILLWELL W, SIDDIQUI R. TRANS FATTY ACIDS AND CORONARY HEART DISEASE. NUTR CLIN PRACT. 2006 OCT ; 21(5) : 505-512
COLOMBANI P. ETUDE TRANS-SWISS-PILOT, EPF ZURICH

intervention. Dans ce cas-là, on teste dans quelle mesure une méthode influence un risque de maladie. Les études portant sur l'alimentation recourent plutôt rarement à cette méthode, certes précise, mais également longue et chère. Les études « de cohortes » ou « en coupe longitudinale » se révèlent bien plus simples et avantageuses à réaliser. On demande alors comment se nourrissent ou vivent une large tranche de personnes qui se ressemblent, par exemple, en âge, en profession et par certains comportements alimentaires ; on les observe pendant de nombreuses années et on compare les maladies qui les affectent ou la cause de leur décès par rapport à des facteurs de risque relevés précédemment. Dans ce cas, James Lind aurait dû interroger de nombreux marins pendant des années sur leurs habitudes alimentaires. Son avantage : on aurait alors pu prouver qu'il n'y avait pas seulement le citron, mais aussi la choucroute ou les pommes de terre pour combattre le scorbut.

Il faut une bonne mémoire

Si James Lind avait opté pour le troisième genre d'étude, l'étude de contrôle de cas, on aurait exigé des marins, affecté ou non du scorbut, de se rappeler comment ils se nourrissaient auparavant et à quels risques pour la santé ils s'étaient exposés. Cette méthode est à coup sûr la plus simple et la plus avantageuse, mais elle est particulièrement aléatoire. Qui sait encore précisément ce qu'il a mangé et bu régulièrement auparavant ? De surcroît, il est éminemment humain de refouler des habitudes que l'on sait négatives ou, au contraire, de les mettre en avant en cas de maladie. C'est

ainsi que les femmes atteintes d'un cancer du sein, quand elles apprennent leur maladie, déclarent une consommation de calories 45% plus élevée qu'avant le diagnostic, ce qui n'est qu'une vue de l'esprit.

Mais revenons aux résultats contradictoires des études sur l'importance des fruits et des légumes dans la prévention des cancers du sein et des poumons. Si on considère de plus près la forme des études en question, on constate que ce sont celles dites de contrôle de cas, plutôt moins fiables, qui ont tissé ce lien, alors que les études dites de cohorte, nettement plus sûres, ne le confirment pas. Une sacrée claque pour celles et ceux qui croyaient pouvoir contrer le risque de cancer des poumons et du sein en remplissant leur assiette de légumes. Du moins tant que des études de cohorte ou même d'intervention ne prouveront pas le contraire.

Le risque n'est-il qu'une façon de voir les choses ?

Quand on évoque les erreurs d'alimentation, on débouche forcément sur la panique disproportionnée créée par l'ESB, les acrylamides, les acides gras trans, les pesticides et tous les autres produits peu appétissants qui truffent nos aliments. Là aussi, des études ramènent les craintes à leurs justes proportions. Voyons, par exemple, les acrylamides présents dans les chips et les frites : certes, selon l'Office fédéral de la santé publique, cette substance qui apparaît quand on frit ces aliments, est « vraisemblablement cancérigène », mais beaucoup ne voient pas que le danger pour la santé provenant des chips et des frites grasses réside moins dans l'acrylamide que sur la balance ou dans le taux (trop élevé) de graisses

Huile

L'huile de tournesol est particulièrement saine

Pendant des années, on a recommandé de consommer moins de graisses animales au profit des huiles végétales. Comme l'huile de tournesol avait l'avantage de contenir des doses particulièrement importantes d'acides gras polyinsaturés, et qu'en plus elle affichait des taux record de vitamine E, elle a été pendant longtemps la championne des huiles de la cuisine saine.

Mais depuis lors, cette réputation a ranci. Car les acides gras polyinsaturés de l'huile de tournesol appartiennent surtout à la catégorie des oméga-6, moins bien considérés. Or on recommande en priorité les acides gras riches en oméga-3. Le corps tire des deux familles d'acides gras des éléments régulateurs, mais il ne tire que des acides gras oméga-3 des substances qui améliorent la circulation du sang et renforcent les vaisseaux. Le rapport idéal entre acides gras oméga-6 et oméga-3 est de 5 à 1. Dans l'alimentation suisse moyenne, il est de 10-20 à 1. Voilà pourquoi nous devons passer d'une consommation trop grande d'acides gras oméga-6 à davantage d'acides gras oméga-3. Ce qui veut dire qu'il est préférable de limiter l'utilisation d'huile de tournesol et de privilégier l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza ou de noix pour la salade.

SOURCE : MOZAFFARIAN D, ASCHERIO A, HU FB, STAMPPER MJ, WILLETT WC, SISCOVICK DS, RIMM EB. INTERPLAY BETWEEN DIFFERENT POLYUNSATURATED FATTY ACIDS AND RISK OF CORONARY HEART DISEASE IN MEN. CIRCULATION. 2005 JAN 18 ; 111(2) : 157-164. EPUB 2005 JAN 3



Lait

Le lait augmente la production de mucosités

C'est peut-être parce que, après avoir bu du lait entier, il reste en bouche une sensation un peu glaireuse, qu'est née la fable du lait qui augmente la production des mucosités. Un peu comme un film visqueux, il se déposerait dans le pharynx, les parois de l'estomac et celles de l'intestin et, comme une impureté chargerait le corps. On recommande souvent aux chanteurs de ne pas boire de lait. En cas de refroidissement et d'asthme, beaucoup de gens évitent le lait et de nombreuses théories alimentaires telles que « fit for life » le bannissent complètement.

Des spécialistes de l'Institut de dermatologie de l'hôpital universitaire de Zurich ont tordu le coup à ce préjugé. Leur verdict : il n'y a aucun rapport entre consommation de lait et asthme. Ils soulignent cependant qu'une allergie au lait peut parfois ressembler à une crise d'asthme.

SOURCE : WÜTHRICH B, SCHMID A, WALTHER B, SIEBER R. MILK CONSUMPTION DOES NOT LEAD TO MUCUS PRODUCTION OR OCCURRENCE OF ASTHMA. J AM COLL NUTR. 2005 DEC ; 24(6 SUPPL) : 547-555

Sucre

Le sucre rend agressif

Ce qui plaît au palais ne se répercute pas forcément sur l'humeur. Cependant, pourquoi les douceurs, précisément, devraient-elles échauffer les esprits ? La théorie selon laquelle le sucre rend l'homme rapidement irritable et suscite la contrariété a son fondement : pour métaboliser le sucre, le corps a besoin de vitamine B₁. Ne pourrait-on pas, alors, imaginer qu'un excès de sucre épuise les réserves de vitamine B₁ car il n'alimente pas ces réserves ? Un tel déficit de vitamine B₁, essentielle pour les nerfs, pourrait expliquer l'irritabilité et l'humeur dépressive nées après une forte et durable consommation de sucre.

Mais avec cette théorie on fait fausse route. L'idée selon laquelle le sucre stimule les agressions et change l'humeur est pure invention. Lors de la dégradation du sucre, il est vrai que la vitamine B₁ intervient en tant que co-enzyme, mais elle n'est pas consommée. Elle agit là comme un catalyseur qui accélère la réaction métabolique tout en restant active. Le sucre n'y est pour rien. Il doit être lavé du soupçon de voleur de vitamine B₁ et de déclencheur d'agression.

SOURCE : FELDHEIM W. IS SUGAR A NUTRIENT ROBBER ? Z ERNAHRUNGSWISS. 1990 ; 29 SUPPL 1 : 26-30



sanguines relevé lors d'un examen de santé. Le Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse le souligne : « Une mauvaise alimentation, c'est-à-dire un régime déséquilibré et trop riche en calories, voilà le plus grand danger pour la santé lié aux aliments. »

Par comparaison, selon une étude hollandaise, le risque de contracter une salmonellose et les dangers présentés par d'autres germes de maladie sont environ trente à cent fois inférieurs. Tout au bas de la liste, on trouve les dangers liés aux pollutions et aux additifs chimiques.

La population estime les risques selon une échelle diamétralement inverse. En moyenne, les gens ont davantage peur des additifs et des éléments étrangers que des bactéries, des champignons et des virus. Ils se soucient, en revanche, relativement peu de suivre une alimentation variée et adaptée en calories, riche en vitamines et en sels minéraux. Selon Christof Meili, chargé de cours en économie d'entreprise et en méthode de solution des problèmes à l'Université de St-Gall, les risques liés aux aliments sont perçus comme menaçants quand « ils sont involontaires, inconnus et difficiles à contrôler ». Une perception déformée des risques : ce n'est pas le ventre que l'on a contribué soi-même à prendre qui représente un danger pour la santé, mais l'irruption soudaine d'une ESB inconnue ou de risques liés de la présence d'acrylamides. On peut juste espérer que la première erreur d'alimentation de l'homme nous ait certes fait perdre le paradis, mais qu'en compensation elle ait amélioré nos facultés de compréhension. Nous devrions alors arriver à corriger nos erreurs d'alimentation et baser nos connaissances sur des valeurs scientifiques. □



Douceurs

Les édulcorants éveillent l'appétit

Accusés de faire grossir en douceur, les édulcorants feraient miroiter un apport de sucre au corps, de sorte que le pancréas émet de l'insuline, ce qui freinerait la dégradation de la graisse et créerait la sensation de faim.

Des scientifiques britanniques avaient révélé ce « réflexe d'insuline céphalique », pourtant aucune étude ultérieure n'a pu le confirmer. Un édulcorant dissout dans l'eau n'influence pas le niveau d'insuline. Toutefois, deuxième reproche, pourquoi utilise-t-on des édulcorants pour faciliter l'engraissement des vaches et des porcs ? Simplement parce que certains paysans ajoutent des édulcorants pour que les porcelets et les veaux s'habituent au fourrage amer après avoir quitté le sein de leur mère. Ils veulent, ainsi, donner un peu plus de goût à cette alimentation nouvelle. Derrière ce succédané artificiel du sucre ne se dissimule donc aucun stimulant d'appétit.

SOURCE : HÄRTEL B, GRAUBAUM HJ, SCHNEIDER B. EINFLUSS VON WÄSSRIGEN SÜSSSTOFFFLÖSUNGEN AUF DIE INSULIN-SEKRETION UND DEN BLUTGLUCOSESPiegel IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS. ERNÄHRUNGSUMSCHAU JAHRGANG 40 (1993), HEFT 4

Café

Le café est un voleur de liquide

Presque tout le monde le sait par expérience, le café stimule les reins. Il y a dix ans, une étude allemande a même confirmé scientifiquement ce que l'on peut observer tous les jours. Après six tasses de café, la quantité d'urine évacuée a augmenté d'environ 750 ml. Plus tard, les experts en alimentation ont proposé de boire un verre d'eau par tasse de café pour compenser la perte de liquide. Dans les bons établissements, il est vrai que ce verre d'eau arrive spontanément. Inutilement, dit-on maintenant. Comme le corps s'adapte en peu de temps à la caféine et compense en un jour la perte de liquide, le café ne passe plus pour un voleur de liquide, mais, au contraire, il alimente le corps en liquide, tout comme l'eau minérale, le thé ou le jus de pomme. C'est en tout cas le résultat auquel arrive une étude qui synthétise toutes les enquêtes menées à ce jour.

SOURCE : MAUGHAN RJ, GRIFFIN J. CAFFEINE INGESTION AND FLUID BALANCE: A REVIEW. JOURN. OF HUMAN NUTRITION AND DIETETICS DEC. 2003, 16 (6), 411-420



Sel

Le sel est du poison en cas d'hypertension

A une certaine époque, le sel de cuisine et les produits salés représentaient des poisons pour les artères en raison de leur forte teneur en sodium. Des études ont établi le rapport évident entre la consommation de sodium et l'hypertension. Les médecins ont alors conseillé à tous ceux qui en étaient affectés une alimentation pauvre en sel. Ce faisant, ils ont enlevé le goût de la nourriture à beaucoup de gens.

L'argument massue avancé contre cette interdiction honnie a été présenté par les scientifiques eux-mêmes : ils ont découvert que la moitié des gens renonce inutilement au sel parce qu'ils n'y sont en fait pas sensibles et que, dans ces conditions, un régime sans sel n'a aucune influence sur leur pression sanguine. Mais il est également difficile de déterminer qui est et qui n'est pas sensible au sel. Alors les régimes sans sel sont passés de mode.

Aujourd'hui, les spécialistes de la santé jettent à nouveau un regard critique sur le sel. « En limitant sa consommation de sel journalière à six grammes, on pourrait éviter chaque année 1700 attaques cérébro-vasculaires et 2575 maladies cardiaques ischémiques », lit-on dans un rapport de la Commission fédérale de l'alimentation. Ce qui reviendrait à diminuer de moitié notre consommation de sel. Mais contrairement à avant, les mêmes spécialistes conseillent simultanément de manger davantage de fruits et de légumes. Les uns et les autres contiennent peu de sodium, mais beaucoup de potassium, son rival.

SOURCE : COMMISSION FÉDÉRALE DE L'ALIMENTATION, RAPPORT DES EXPERTS « SEL ET HYPERTENSION », NOVEMBRE 2004