

Ces produits alimentaires "sains" que les nutritionnistes ne mangent jamais



La nutritionniste Britannique, Rihannon Lambert remet en cause le côté sain de certains aliments jusqu'à les éviter. Leur consommation ne pose pas de problèmes, si elle se fait manière responsable.

Avec Jean-Daniel
Lalau

Atlantico : Voici une liste d'aliments qui sont vendus comme sains en commerce. Si ces aliments présentés ne sont pas sains pour la santé, pouvez-vous nous expliquer pourquoi ? Faut-il les bannir, les éviter au maximum ?

Le sirop d'agave :

Jean-Daniel Lalau : L'avantage à première vue est celui d'un édulcorant, et donc de réduire l'apport de glucose (à partir du saccharose). En réalité, la teneur en fructose est élevée, et le fructose a un métabolisme particulier : il est facilement stocké au niveau du foie, et sa consommation importante est rendue responsable d'obésité, en particulier d'obésité dite "métabolique" (où le diabète est fréquent)

Les yaourts allégés :

Le piège classique avec le mot " allégé " : le yaourt est dit " allégé " en graisses (alors que le yaourt non allégé est déjà très pauvre en graisses) mais il est volontiers enrichi en revanche en sucres simples.

Le lait non biologique :

Il faut dire " non-organique ". Le lait non-organique n'est pas véritablement mauvais en lui-même ; simplement il n'est pas complet comme le lait... complet. Il est vrai que la différence en oméga 3, par exemple, n'est pas bouleversante ; mais, au global des nutriments, le lait complet est réellement un aliment... complet (apportant des glucides, un peu de lipides, un peu de protéines, du calcium, etc.)

Les barres protéinées :

Il y a une polémique non résolue à leur sujet. Ces barres contiennent volontiers du sucralose, lequel est un édulcorant puissant et qui,

pour autant, semble être associé à une sécrétion excessive d'insuline (hormone de mise en réserve).

Les nouilles instantanées :

Ici, pour le coup, on peut parler d'aliment "hypertransformé", au point que la composition (complète) demeure encore mystérieuse. Les méfaits d'une consommation importante et répétée sont multiples : trop de glucides, notamment à index glycémique élevé ; teneur en sel élevée ; composition donc incertaine. Il faut ajouter à cela le danger de l'immédiateté : le fait de préparer vite, c'est bien pour manger vite, sans préparation culinaire. Aura-t-on notamment le temps d'ajouter aux pâtes des légumes cuits ?

Les céréales du petit-déjeuner (muesli et céréales enrobées, fourrées...) :

Il y a un monde pour les nutritionnistes entre les céréales soufflées, enrobées, ou encore fourrées, souvent riches en graisses et en sucres, et qui "ne tiennent pas au corps" (en particulier pour les céréales soufflées), et le muesli (que nous recommandons de bien mâcher).

Le ketchup :

La tomate est un fruit ! Il y a en outre une addition de sucre. Tout dépend alors de savoir quelle quantité de ketchup, sur quel volume de burger...

Les jus de fruits :

C'est tout de même bien mieux que du soda. Seulement, c'est encore mieux si on pressait un fruit, garder ainsi les fibres notamment. Mais le prix s'en ressent !

Les barres de céréales :

Ces barres sont souvent fortement sucrées. Surtout, elles ne peuvent que calmer transitoirement la faim. Ce qui calme la fin, en effet, ce sont les apports en nutriments, et notamment en glucides et en protéines ; mais pas seulement. L' " effet volume " est important aussi, de sorte que le mieux est d'allier ces deux nécessités à la fois : densité et aussi volume alimentaire.

Les biscuits du petit-déjeuner :

Ce point rejoint le précédent. Le mieux serait tout de même le "bon vieux" pain, et si possible du pain complet. Avec l'avantage important d'apporter des fibres, fibres qui ont un rôle important dans la vidange gastrique (un rôle de ralentissement), important dans la régulation de l'apport alimentaire.

De manière plus précise, chacun des aliments cités ont subi une transformation, que ce soit l'ajout de sucre, d'arômes de synthèse, de glucides, de lipides, de sel, des conservateurs, de protéines... Les aliments sains que nous consommons sont-ils tous transformés ? Ont-ils encore une part de naturel ?

Non, les aliments ne sont pas tous transformés. Mais la majorité l'est... Le pain est bien le résultat d'une transformation à partir du blé ; les légumes en conserve sont bien des produits manufacturés ; le fromage est bien obtenu à partir du lait, les confitures à partir des fruits, etc... On peut malgré tout établir des classes différentes d'aliments selon le degré de transformation : ainsi de la pomme au crumble en passant par la compote ; du blé aux céréales soufflées en passant par le pain ; du poisson frais à la brandade de morue, etc... Tous les plats cuisinés sont ainsi réalisés à partir d'aliments hautement transformés.

Cette part de transformation qui entre dans la composition des aliments nuit-elle à la qualité de ces aliments sains tels qu'on veut nous le faire penser ?

Elle nuit tout d'abord à la santé économique ! Les aliments transformés sont plus chers. Elle nuit sinon à la santé au sens plus conventionnel, quand il s'agit d'une consommation très régulière : il faut bien dire que les procédés de transformation sont assez opaques ; des lipides peuvent être chauffés ; des additifs peuvent avoir un rôle néfaste. Mais aussi et surtout nombre d'aliments transformés sont trop sucrés ou trop gras. A l'inverse, il peut y avoir des aliments manquants avec les produits transformés : c'est le cas de sodas par exemple, pour lesquels les nutritionnistes parlent de "calories futiles" puisque ces liquides n'apportent que les calories du sucre, sans les fibres, les anti-oxydants, dont la vitamine C, des fruits pressés.