

## Céréales, laitages, light... Quand manger sain devient mauvais pour la santé



Les alicaments, ces produits à mi-chemin entre la nutrition et la santé, ont envahi les étals. Ils vous promettent une ligne parfaite sans modifier vos habitudes alimentaires. Mais l'intox règne...

Avec Jean-Daniel  
Lalau

### **Atlantico : Laitages, barres de céréales, produits *lights*, bifidus, aliments "anti-cholestérol" ... les produits qu'on nous vend comme des "alicaments", des aliments-santé, peuvent-ils parfois s'avérer nocifs ?**

**Jean-Daniel Lalau :** Nous parlons ici de produits très différents, certains peu transformés (les laitages), d'autres fortement (barres de céréales, produits *light*). Pour autant, ils ne sont pas nocifs en eux-mêmes. **Je vois plutôt une nocivité dans l'altération du rapport à l'aliment : dès que l'on dit "alicament", il y a confusion des genres, et au bout du compte nocivité.** En outre, personne n'est dupe de la "logique" marchande sous-jacente, dont le consommateur fait les frais, au sens premier. Le principe n'est-il de vendre à un prix significatif des aliments "améliorés" ?

### **Les barres céréalières sont-ils un en-cas de choix ? Ne vaut-il pas mieux leur préférer du gâteau ou des biscuits, moins frustrants, mais tout aussi gras et sucrés ?**

Si je dois me prononcer, donner une préférence, je réponds : ni l'un, ni l'autre. Un gâteau ou un biscuit est souvent hyperlipidique ; on pourrait dès lors "préférer" la barre céréalière. Ne dit-on pas : "Un coup de barre, et cela repart" ? Certes. Mais pourquoi ne pas préférer du bon pain avec une... barre de chocolat ?

### **A l'origine, les produits *lights* étaient réputés d'une qualité moindre, comme les ersatz de temps de guerre. Peuvent-ils avoir des effets secondaires nocifs ?**

Le principal problème des produits dits *light* est qu'ils sont riches ! Pourquoi ? Parce qu'il y a une compensation au repas qui suit ! C'est, expérimentalement, l'équivalent en aigu de ce qui se passe avec les régimes (restrictifs) : l'effet rebond. **Si le repas a été allégé à midi, il y a un risque important de dîner plus riche.**

Pour être plus précis, **il ne faut pas confondre la consommation d'un produit *light* à la place d'un excès calorique, et celle d'un produit *light* à la place tout court de l'apport calorique requis.** Si l'on veut suivre la recommandation "manger bouger", on ne peut pas à la fois "bouger plus" et manger moins !

### **Quels sont les effets indésirables des laitages ? Thierry Souccar, [auteur de Lait, mensonges et](#)**

---

## **propagande recommande de ne pas en consommer plus de deux par jour...**

La lecture de cet article est contre-indiquée ! Certains propos sont même choquants. Je ne parviendrai pas à prolonger la discussion point par point en l'espace de quelques lignes seulement, d'autant que l'acquisition de connaissances n'est jamais directe. Je n'en tiens pas moins à réagir sur deux points, deux exemples, pour inciter à la prudence avec ce style d'assertion :

- Qui parle ? Il est dit : « *Les médecins ne sont pas les plus compétents pour parler de nutrition, la nutrition est une discipline fondée par les biochimistes, ce sont eux qui sont à l'origine des principales découvertes et c'est ma formation dans ce domaine qui m'a conduit à la nutrition* ». Qu'est-ce à dire ? Que le biochimiste a raison (sur le médecin). Mais cela n'a pas de sens, en réalité. Car la seule chose qui ait du sens, c'est le sens que l'on donne (ou pas) à l'alimentation. L'équilibre (alimentaire) est affaire de biochimie, assurément, de médecine aussi ; mais encore de sociologie, de psychologie, d'économie, de philosophie, voire de spiritualité ; il faut prendre en compte l'ensemble des fonctions de la nutrition. **Nous ne nourrissons pas un organisme régi seulement par une biochimie fine, mais bien un être doué d'esprit !**

- "*La consommation de lait dans l'enfance pourrait déclencher une maladie très grave, le diabète de type 1 chez des enfants à risque*". Comme la nature du risque n'est pas connue, cela revient à dire que le lait est dangereux tout court. Comment assurer alors la croissance osseuse ? Le danger, ici, est de transformer un risque (un degré, plus ou moins élevé, en l'occurrence faible dans le cas présent) en danger tout court (selon une logique binaire : oui OU non, danger OU absence de danger). Nous ne sommes pas loin de la manipulation (cognitive).

Le plus grand danger, en définitive, c'est le relativisme. **Dans ces oppositions entre ceux qui sont "pour" et ceux qui sont "contre", on ne sait plus qui croire. Tout le monde aurait raison. Ce qui veut bien sûr dire que plus personne n'a raison.**

Pour ma part, je déplace le problème. Le danger des laitages, celui du yaourt en particulier, est, une nouvelle fois, l'altération du rapport à l'aliment, l'alimentation réduite à sa plus simple expression, régressive même jusqu'au « mou-doux » contemporain du « cocooning » : un aliment que l'on n'a pas à préparer, que l'on n'a pas à mâcher, qui est capable de calmer « un petit creux », qui n'apporte pour autant beaucoup de calories, qui est onctueux, et qui rappelle ainsi le moelleux du sein de la mère.

### **Pour qu'ils grossissent plus vite, on donne des probiotiques aux poulets. Quel est leur impact sur les êtres humains ?**

On arrive à des choses sérieuses, et compliquées. En clair, quand on place une bactérie dans le tube digestif d'un poussin (comme l'a fait une équipe de recherche marseillaise), le futur poulet va peser un tiers de plus que son congénère qui n'aura pas eu le même traitement.

Bien. Mais si l'on précise que cette bactérie est le *Lactobacillus fermentum* utilisé dans l'industrie pour la fermentation de produits laitiers, et que de tels résultats ont été aussi obtenus avec le *Bifidobacterium*, présente dans les fameux yaourts au bifidus, la question se pose alors : *des yaourts peuvent-ils faire grossir ?*

Cette question se pose d'autant plus légitimement que certains profils de flore intestinale (que l'on appelle désormais le microbiote intestinal) sont plus volontiers associés à une obésité. Mieux, il a été montré que l'obésité de la souris était transférable par la flore intestinale. L'intestin n'est donc pas une barrière, et il semble bien que les bactéries intestinales peuvent jouer un rôle dans le déséquilibre de la balance énergétique. D'un autre côté, faisons rappel que [Ilya Ilich Metchnikov](#) a obtenu le prix Nobel de médecine en 1908 en postulant que la longévité de certaines populations (dont celle de la Bulgarie) était liée à l'absorption de produits laitiers fermentés par le... *Lactobacillus bulgaricus*.

La conclusion est provisoire : l'affaire est d'importance mais il est encore difficile aujourd'hui de connaître le réel impact des yaourts au bifidus (et quelle quantité consommer pour modifier significativement la flore intestinale ?).

Mais l'on peut dresser une conclusion définitive : s'agissant de l'alimentation, il est encore et toujours question d'équilibre !

*Propos recueillis par Ania Nussbaum*