

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Quelques perles...

Une fois n'est pas coutume, le Conseil diététique de l'ABD a voulu faire quelques relevés de presse au sujet de conseils et/ou affirmations en matière d'alimentation.

Le but initial des médias est de relayer et de porter à la connaissance d'un maximum de personnes, un évènement ou un fait relatif à de multiples sujets et/ou domaines d'intérêt qu'ils soient politiques, géographiques, sociaux, scientifiques, sportifs,... Grâce au web, notre époque est caractérisée par un accès plus rapide, plus aisé, voire permanent au fil de l'actualité ou, de manière générale, à l'information sur quasi n'importe quel sujet. Davantage de personnes sont donc touchées et ciblées par ce qu'écrivent les organes de presse. Si, même à petite échelle, la diffusion d'une information fondée et correcte est sans conteste une preuve de professionnalisme et de respect d'une déontologie, il semble évident que l'amplification de l'accès à cette information doit accroître la vérification de ce qui est dit et/ou écrit et doit engager davantage la responsabilité de l'auteur dans ses propos.

L'alimentation en raison de son lien étroit avec la notion de « bonne santé » mais surtout avec le vaste marché que constituent la perte de poids, les régimes et tout ce qui y a trait, fait régulièrement partie des propos de la presse et/ou de sites pseudo scientifiques : force est de constater que **ces**

sujets ne sont pas toujours évoqués avec la rigueur et le sérieux attendus. Le Conseil diététique vous soumet ci-dessous (en italique) quelques morceaux choisis, écrits récemment (2016), parfois par des médias de haute réputation, qui illustrent de manière affolante la dérive de certains propos et vous en refait une analyse et une relecture correctes.



1) CHOISIR DES ALIMENTS À CALORIES NÉGATIVES POUR MAIGRIR

«Faibles en apport glycémique et riches en fibres, ces aliments contiennent si peu de calories que l'énergie consacrée à leur digestion est supérieure à celle que ceux-ci fournissent... Ces aliments sont si faibles en calories que leur consommation permet de brûler bien plus que leur teneur en glycémie »

Faux !

D'abord, on ne sait pas de quels aliments il s'agit, même si

on peut supposer que l'auteur fait référence aux légumes sur base du qualificatif « riche en fibres ». De plus, l'auteur confond l'apport calorique (= apport en énergie) et l'apport « glycémique », qui est, par ailleurs, un terme inexistant. Ensuite, la glycémie renvoie à un taux de sucre dans le sang et non à une teneur en glucides d'un aliment... Bref, tout un étalage de mots « savants » mais inappropriés qui rendent la phrase incompréhensible et l'argumentation nulle.



Parmi ces aliments à calories négatives, la journaliste cite le saumon (pas vraiment riche en fibres ni en glucides, ceci dit) en ces termes : *«Contrairement aux idées reçues, ce produit n'est pas gras. C'est d'ailleurs un très bon allié « minceur », car il apporte à votre organisme de l'oméga 3. Autrement dit, un composant qui empêche de stocker les mauvais lipides dans votre corps. Il aide aussi à inhiber les sucres présents dans vos cellules... »*

Le saumon fait bien partie des poissons gras avec une teneur moyenne en graisses

de 11 % dont 1.8 % d'oméga 3 (Tables Ciquial 2016). Toutes les graisses apportent le même taux calorique soit 9 kcal/g. Les graisses oméga 3 sont des « bonnes graisses » dont la consommation est recommandée pour de multiples raisons, surtout la protection cardiovasculaire mais aussi leur rôle essentiel dans le développement du cerveau, du système nerveux, de la rétine, dans l'hydratation de la peau et dans l'aide au maintien de l'intégrité de la santé mentale. Dommage, l'inhibition du stockage des graisses et des sucres dans les cellules n'en fait pas partie... Donc oui, consommez du poisson gras une fois par semaine mais pour d'autres **vraies** bonnes raisons.

2) L'AUBERGINE

« Elle absorbe les graisses, ce qui diminue les quantités absorbées par notre organisme. Elle est la championne de sa catégorie, à intégrer à vos régimes ! »

Faux !



Non, l'aubergine ne « boit » pas les graisses de l'organisme comme un papier buvard ; si elle absorbe les graisses, ce sont celles que vous mettez pour la cuire... Donc consommez cet excellent légume, riche en antioxydants, plutôt sous forme grillée ou cuite au four et sans adjonction de matières grasses.

3) LE CITRON ET LE VINAIGRE

« En particulier le matin et à jeûn, le citron est un dégraissant hors pair. Dans la catégorie agrumes, il est le plus recommandé, même si ses compatriotes la clémentine, l'orange et le pamplemousse possèdent aussi un indice gras-seux bas, peu de sucre et des pectines, véritables pièges à graisses et sucre. Excellent pour se détoxifier ! »

« Malgré son goût amer, le vinaigre vous aide à garder la forme. Quelques gouttes de ce dernier contribuent en effet à brûler vos graisses ».

Faux !



Régulièrement associés à une action « brûle graisses », le citron et le vinaigre sont effectivement très efficaces sur ce point mais quand on parle... d'entretien ménager !

4) RECETTE DE MOUSSE AU CHOCOLAT PEU CALORIQUE

« 200 g de chocolat noir, le jus égoutté d'une boîte de 800 g de pois chiches, 6 càs soupe de cassonade pour un dessert à savourer sans culpabiliser. »

Faux !

Pas d'œufs et pas de sucre blanc pour alléger la recette... c'est juste oublier que la facture calorique de ce dessert



est essentiellement liée à la cassonade (qui reste du sucre) et au chocolat qui, plus il est noir, plus il est gras et calorique... La modération reste de mise de toute façon.

Donc pour concentrer des effets amaigrissants, il ne reste plus qu'à cumuler le tout et proposer au menu du saumon servi avec aubergines et du citron avec en dessert cette mousse au chocolat. Soyons sérieux... On pourrait continuer à lister bien d'autres perles éditées dans le domaine car ce ne sont pas les exemples qui manquent, surtout à l'approche de l'été. Juste rappeler qu'aucun régime ni aliment n'est « miracle », ni unique dans son intérêt pour la santé.

Ce qu'il convient de mettre en place, c'est « juste » de la diversité et de la modération associées à une remise en question approfondie des habitudes alimentaires et à une activité physique régulière. Message bien trop banal et ennuyant que pour faire un quelconque scoop ou être à la « une » ! Bref, face à l'inondation de toutes ces informations, le Conseil diététique de l'ABD ne peut que vous recommander une grande vigilance, un esprit critique et une vérification/explication auprès de diététicien(ne)s agréé(e)s. ■