

Tordez le cou aux préjugés

Si certains mythes entourant l'alimentation ont un fond de vérité, la plupart sont dénués de tout fondement. Mais ils ont la vie dure...

Manger sain peut être astreignant, notamment si cela vous amène à suivre un régime à faible indice glycémique ou à vous nourrir en fonction de votre groupe sanguin. Nous allons essayer ici de tordre le cou à quelques préjugés afin que manger redevienne un plaisir. Bien que dénués de tout fondement scientifique, les mythes décrits ci-dessous ont la vie dure.

La faute au métabolisme lent

Quand on mange peu et que l'on grossit quand même, on incrimine vite la lenteur du métabolisme, un bouc émissaire idéal. Les personnes qui assimilent bien la nourriture en arrivent à envier celles qui l'assimilent mal. Des scientifiques de Cambridge ont examiné ce mythe soigneusement entretenu: ils ont mesuré l'apport et la consommation en énergie

chez l'adulte et analysé les besoins énergétiques et le métabolisme. Leurs conclusions sont décevantes pour les personnes souffrant de surpoids. Une augmentation de poids entraîne en effet une augmentation régulière de la consommation d'énergie et des besoins en énergie. On observe également une augmentation de la fonction métabolique chez les personnes souffrant d'embonpoint. Ce qui signifie que plus on mange, plus le métabolisme est actif.

Sauter le déjeuner pour maigrir

Souvent, ce sont les personnes souffrant déjà de surpoids qui renoncent au déjeuner dans l'espoir de maigrir. Mais elles se bercent d'illusions car la plupart du temps, elles font cela pour pouvoir manger plus aux autres repas. Il ne faut pas se leurrer: une personne qui saute un repas peut très



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du lundi au jeudi, de 9h à 11h, par téléphone au 031 359 57 56 ou à l'adresse: Producteurs Suisses de Lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 nutrition@lemenu.ch

D'autres conseils pour mieux manger sous www.lemenu.ch/mangersain



bien absorber quotidiennement plus de calories qu'une autre qui mange 3 ou 4 fois par jour. De plus, un bon déjeuner à base de pain complet ou de céréales, de lait, de produits laitiers et de fruits donne de l'énergie pour la journée, contient peu de calories et prévient les coups de fringale qui surviennent souvent vers midi.

Le mythe du ventre à bière

Ce mythe a la vie particulièrement dure, peut-être parce que certains buveurs de bière sont bel et bien gros... Pourtant, la bière n'est pas une boisson particulièrement calorique: 1 dl de bière fournit en effet 40 kilocalories alors que le vin rouge (12 vol%) en apporte par exemple 70. Les scientifiques pensent que si les buveurs de bière ont souvent de gros ventres, c'est peut-être moins dû à la boisson qu'à leurs habitudes alimentaires. Les hommes qui boivent volontiers quelques chopes le soir ne sont pas trop portés sur le sport et ils mangent souvent des plats assez riches. Il faut aussi savoir que l'alcool ralentit la combustion des graisses et ruine ainsi les efforts entrepris pour maigrir, une remarque qui vaut aussi bien pour la bière que pour le vin.

Le mauvais prétexte des os lourds

Invoquer des os lourds pour justifier des kilos superflus est une excuse courante

mais un peu facile. Les os ne représentent en effet que 8 à 10 % au maximum du poids total. Leur poids est donc à peu près le même chez tous les individus et les variations sont uniquement fonction de la taille du sujet.

Manger le soir fait grossir

Le point crucial, et en fait le seul, c'est la quantité globale de calories absorbée. Il est faux de penser qu'il y a des périodes de la journée où l'on grossit plus qu'à d'autres. Le préjugé selon lequel manger le soir ferait davantage grossir vient sans doute de la croyance que pendant le sommeil, la digestion et le métabolisme sont au repos. Mais tel n'est pas le cas: le corps se régénère pendant la nuit et il brûle de l'énergie pour cela.

Le lait est mauvais pour les adultes

Le lait ne provoque ni tumeurs, ni diabète, ni engorgement des voies respiratoires. Ses détracteurs n'ont que des arguments idéologiques le plus souvent dénués de tout fondement à faire valoir. Il semble au contraire que le lait aide à perdre du poids et prévienne l'hypertension. Autre avantage, le lait et les produits laitiers contiennent du calcium – qui prévient l'ostéoporose –, des minéraux (potassium et magnésium) ainsi que toutes les vitamines principalement B2, B12, A, E et D.

Cela signifie que le lait est bon aussi pour la santé des adultes. Pour vous alimenter sainement, consommez 3 portions quotidiennes, par exemple un verre de lait, un pot de yogourt et un morceau de fromage.

Le beurre est plus riche en calories que la margarine

10 g de margarine contiennent 8 g de matières grasses et 71 kilocalories alors que 10 g de beurre fournissent 8,2 g de matières grasses et 73 kilocalories. Comme on le voit, la différence est insignifiante. Mais le beurre est un produit plus naturel que la margarine. Il est fabriqué exclusivement avec de la crème et ne contient pas d'additifs alors que la margarine est à base d'huile végétale. En outre, obtenir un produit tendre nécessite un processus de fabrication long et coûteux en énergie et l'utilisation de beaucoup d'additifs.

Maîtriser son alimentation

La pyramide alimentaire fournit des informations sûres et très utiles pour manger sainement. Elle s'appuie non pas sur des mythes et des préjugés mais sur des faits et vous aide à composer des menus équilibrés. Pour en savoir plus, tapez www.lemenu.ch/pyramide



Finies les excuses absurdes: mangez sain et équilibré.

