

Les 8 plus gros mensonges officiels sur l'alimentation

Chers amis de la santé globale,

C'est malheureux, mais les recommandations des nutritionnistes « officiels » sont souvent à mille lieues des enseignements de la science et du bon sens.

Pourquoi ? Parce que l'alimentation est au cœur d'intérêts politiques, industriels et financiers puissants !

Voyez plutôt les 8 énormes mensonges qu'on entend quotidiennement dans les grands médias... et qui nuisent gravement à votre santé.

Mensonge n°1 : Buvez un bon jus d'orange le matin !

La plupart des gens s'imaginent que les jus de fruit sont bons pour la santé.

Et le très officiel Programme National Nutrition Santé (PNNS) les conforte dans cette erreur. Pour ces « experts », un verre de jus « compte » comme une portion de fruit.

Ce n'est pas seulement faux: c'est dangereux.

Car un verre de jus d'orange contient autant de sucre qu'un Coca Cola, avec les mêmes effets désastreux sur votre santé.

Pour les chercheurs de l'Université de Harvard, les boissons sucrées (sodas ET jus de fruits) sont responsables de 133 000 décès par diabète, 44 000 décès par maladie cardio-vasculaire et 6 000 décès par cancer [1].

Car le sucre est l'ennemi numéro 1 de votre santé.

Les Français consomment 17 fois plus de sucre aujourd'hui qu'au 19ème siècle. Et comme par hasard, cette nouveauté a coïncidé un peu partout avec une augmentation vertigineuse de l'obésité, du diabète et de la quasi-totalité des maladies modernes.

Le pire est le fructose ajouté, que l'on trouve dans les pâtisseries mais aussi la plupart des produits industriels, sous forme de « sirop de maïs » ou « sirop de fructose-glucose ».

Quant au sucre de table, composé à 50 % de fructose et à 50 % de glucose, il faut savoir qu'il est la nourriture privilégiée des... cellules cancéreuses ! Plus vous consommez de sucre, plus vous risquez de déclencher un cancer... et de l'alimenter.

Voilà pourquoi il est si important de réduire au maximum sa consommation de su-

cre, y compris celui des jus de fruit, même s'ils ont été soigneusement pressés par vos soins.

Et ne croyez surtout pas que manger un fruit entier équivaut à boire du jus de fruit.

D'abord parce que le jus empêche de vous rendre compte de la quantité de sucre que vous avalez. Saviez-vous qu'un seul verre de jus contenait le sucre de deux oranges ? Et que pour produire 1 seul litre de jus, il faut 2 à 3 kilos d'orange ?

Et surtout, les fibres du fruit ont l'avantage de « ralentir » le passage du sucre dans le sang. Lorsque le fruit est réduit en jus, sans les fibres, il augmente brutalement votre taux de sucre sanguin et force votre pancréas à injecter une dose massive d'insuline pour rétablir la situation.

Résultat : au bout de deux heures, c'est l'hypoglycémie. C'est la fameuse fringale de 10-11h, après un petit-déjeuner sucré. Au bout de quelques mois, c'est la prise de poids... Et au bout de quelques années, c'est l'ensemble de vos cellules que vous endommagez.

Voilà l'effet que les sucres « rapides » produisent sur votre organisme... Et le pain n'y fait pas exception :

Mensonge n°2 : Le pain complet est la base d'une alimentation santé

Ah, le pain complet, les céréales complètes, voilà qui sonne « sain », n'est-ce pas ?

Malheureusement, les choses ne sont pas si simples.

Les nutritionnistes recommandent le pain complet car il contient une dose correcte de fibres et des vitamines (contrairement au pain blanc, très pauvre nutritionnellement).

Mais c'est loin d'être un aliment irréprochable.

Le pain complet contient beaucoup de gluten, de sel et de pesticides (lorsqu'il n'est pas bio).

Et contrairement à ce qu'on croit trop souvent, c'est un « sucre rapide ».

On le sait grâce à la mesure de son « index glycémique », qui reflète la rapidité avec laquelle les aliments augmentent votre taux de sucre sanguin.

Eh bien l'indice glycémique du pain (blanc ou complet) est très élevé (71), et même légèrement supérieur à celui du sucre de table (67) [2] !

Lorsque vous mangez du pain, votre taux de sucre dans votre sang augmente brutalement, et comme on l'a vu avec le jus d'orange, cela finit par dérégler votre ap-

pétit, favoriser le surpoids et accélérer le vieillissement de vos cellules.

Choisir des aliments à indice glycémique bas est donc un des gestes les plus importants que vous pouvez faire pour votre santé... et votre tour de taille.

Si vous tenez à votre pain quotidien, préférez le pain complet au levain (bio), qui a l'avantage d'avoir un indice glycémique un peu plus bas.

Mais ne croyez surtout pas que le pain complet, ou les céréales complètes en général, sont des aliments indispensables à une alimentation « santé ». Vous trouverez davantage de bonnes fibres et de vitamines dans les légumes

Mensonge n°3 : Il faut manger « un peu de tout »

Combien de fois ai-je dû supporter cette vieille rengaine ? « Manger équilibré » ce serait tout simplement « manger un peu de tout ».

Si l'on suit cette logique, cela voudrait dire qu'il faudrait manger « un peu de frites », « un peu de charcuterie », « un peu de viennoiseries industrielles », « un peu de pain blanc », « un peu d'huile de tournesol », « un peu de glace », boire « un peu de coca-cola ».

Vous voyez le problème...

Manger « de tout » était un bon conseil quand toutes ces cochonneries n'existaient pas. Il était alors utile de varier les plaisirs au sein du cercle des aliments bons pour la santé (fruits, légumes, viandes, poissons, œufs, noix).

Mais dans la jungle alimentaire que nous connaissons aujourd'hui, s'il y a une règle à suivre, c'est de manger le plus possible de bonnes choses, et le moins possible de mauvaises.

Manger « de tout » est d'autant plus inadapté qu'il existe des catégories d'aliments qui ne conviennent absolument pas à certaines personnes.

Par exemple, les féculents sont bons pour les sportifs... mais désastreux pour les diabétiques. Le lait et le blé peuvent être consommés avec modération par ceux qui les tolèrent, mais doivent être évités à tout prix par ceux qui les digèrent mal.

Ces derniers ne mangeront donc pas de « tout »... mais cela n'a aucune importance !

Car le lait ou les céréales ne contiennent aucun nutriment qu'on ne peut retrouver dans d'autres aliments (certaines variétés de choux contiennent plus de calcium que le lait).

Même les fruits peuvent être évités sans dommage pour la santé – du moment que vous consommez un maximum de légumes variés.

Quant au régime végétarien, sans viande ni poisson, il est plus compliqué à équilibrer.

brer, mais pas impossible si vous avez une excellente connaissance de la nutrition !

Mensonge n° 4 : Surtout pas plus de trois œufs par semaine !

« Les œufs sont pleins de cholestérol ! Limitez-les au maximum, pour le bien de votre cœur et de vos artères ! »

Et voilà comment un slogan sorti des années 1970 a privé inutilement des millions de personnes d'un des aliments les plus sains de la planète.

Car cela fait maintenant des années qu'on le sait : le cholestérol contenu dans les aliments n'a aucune influence négative sur votre cholestérol.

La raison est simple : c'est le foie qui produit l'essentiel du cholestérol de votre organisme.

Lorsque vous avalez du cholestérol contenu dans les aliments, le foie réduit d'autant sa propre « production ». C'est pourquoi vous pouvez avaler 3 œufs par jour sans que votre cholestérol (LDL) ne bouge d'un iota.

Aucun risque, donc, pour votre cœur.

Des études portant sur des centaines de milliers de personnes ont montré de façon répétée que ceux qui consomment beaucoup d'œufs n'ont pas plus de risque que les autres de développer une maladie cardiaque [3].

Face à cette avalanche de preuves, les autorités américaines ont fini par changer leur fusil d'épaule. Les nouvelles recommandations officielles, publiées en 2016, contiennent enfin, noir sur blanc, l'aveu qu'il est totalement inutile de réduire sa consommation d'aliments riches en cholestérol.

Et cela tombe bien, car ce sont souvent des aliments extrêmement sains, comme les fruits de mer, le foie de veau (et autres abats) ou les sardines. Quant à l'œuf, c'est un véritable « super-aliment » qui mériterait être consommé tous les jours.

Le blanc d'œuf est composé à 100 % d'excellentes protéines, idéales pour le petit-déjeuner. Et le jaune est rempli de vitamines (A, B2, B5, B6, B9, B12, D, E et K), d'anti-oxydants ainsi que de « choline », un nutriment rare qui protège votre mémoire.

D'ailleurs, saviez-vous à quoi la doyenne de l'humanité actuelle, l'italienne Emma Morano (116 ans !), attribue son incroyable longévité ? Aux trois œufs qu'elle mange tous les jours, depuis l'âge de vingt ans !

Mensonge n°5 : Remplacez le beurre par l'huile de tournesol

Priver les citoyens d'un « super-aliment » est dommage. Mais il est beaucoup, beaucoup plus grave de leur conseiller d'avaler un aliment toxique.

C'est ce qui s'est produit dans les années 1970 (encore !), lorsque l'on a commencé à dire aux gens de remplacer les graisses animales, comme le beurre, par des huiles végétales, comme l'huile de tournesol ou de maïs.

Or on sait aujourd'hui que ces deux huiles font partie des aliments les plus nocifs qui existent.

Le problème est qu'elles sont bourrées d'oméga-6, dangereux lorsqu'ils sont consommés en excès : ils augmentent votre risque de surpoids, de diabète... et de crise cardiaque [4] !

Etait-il au moins justifié de recommander de réduire les graisses animales, pour éviter de boucher les artères ?

Même pas.

On s'est aperçu que le régime traditionnel des Eskimos (inuits) était composé presque exclusivement de viandes et poissons extrêmement gras comme le phoque, la baleine, le morse ou le renne...

...Et cela ne les empêchait pas d'avoir un des taux de maladie cardiaque les plus bas au monde !

En réalité, il n'existe aucun lien entre la consommation de graisses animales dites « saturées » et le risque de maladie cardiaque. C'est ce qu'a conclu le rapport de référence de 2010 sur le sujet, qui incluait 21 études et 347 000 personnes suivies.

Pour enfoncer le clou, deux chercheurs ont publié en avril 2016 les résultats d'une étude datant des années 1970, qui sont d'autant plus explosifs qu'ils ont été camouflés pendant près de 30 ans [5].

A l'époque, les chercheurs avaient sélectionné 9 000 personnes qui vivaient en établissement médicalisé, et dont ils pouvaient contrôler le régime alimentaire à 100 %.

Pendant des années, la moitié d'entre eux a suivi un régime alimentaire « classique », relativement riche en graisses saturées (beurre, fromage et viande). L'autre moitié s'est vu priver d'une bonne partie de ces graisses et, pour compenser, a consommé une dose importante d'huile de maïs.

Eh bien au bout de cinq ans, les pauvres cobayes du deuxième groupe ont eu deux fois plus de crise cardiaque que ceux du premier (41 % contre 21 %) !

Voilà ce qui arrive quand on demande aux gens de consommer massivement des produits industriels (huile de maïs ou de tournesol) qui n'ont jamais fait partie du régime traditionnel d'aucun peuple sur la planète ! (les huiles d'olive et de colza, elles, sont consommées depuis des millénaires et sont précieuses pour la santé).

Mensonge n°6 : les compléments alimentaires sont inutiles et

dangereux

Quand on écoute les médias, les autorités ou les médecins, on a souvent l'impression que les compléments de vitamines, minéraux et autres micro-nutriments sont au mieux de la poudre de perlimpinpin, et au pire des poisons en puissance.

Il est vrai qu'il existe de véritables arnaques, particulièrement dans le domaine de la « minceur » : non, évidemment, vous ne perdrez jamais 5 kilos par mois en avalant des pilules !

Mais n'oublions pas que de nombreux médicaments ne valent pas mieux. D'après les Professeurs Even et Debré, plus de la moitié des médicaments vendus en pharmacie sont inutiles... avec des effets secondaires parfois effrayants.

Les compléments alimentaires, eux, sont inoffensifs dans l'immense majorité des cas. Et si vous les choisissez bien, ils peuvent faire une grande différence pour votre santé.

Car contrairement à une idée reçue, il ne suffit pas de « manger équilibré » pour ingérer toutes les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin.

L'exemple le plus évident est la vitamine D. C'est une vitamine qui a la particularité d'être quasiment absente des aliments... et d'être synthétisée par notre organisme uniquement lorsque notre peau est exposée au soleil !

Et comme nous passons l'essentiel de notre temps entre quatre murs, il est très fréquent d'être en carence aujourd'hui. Selon une étude publiée en 2012, pas moins de 80 % des Français sont en déficit de vitamine D [6] !

C'est un chiffre dramatique quand on sait qu'une carence en vitamine D est associée à un risque plus élevé de mourir d'accident cardiaque, de cancer ou d'infection [7].

Voilà donc un premier complément alimentaire que presque tous les Français devraient prendre, tous les jours, la vitamine D !

Mais ce n'est pas le seul.

Un effet pervers du développement de l'agriculture intensive est que les fruits et légumes sont désormais beaucoup moins nutritifs qu'avant.

Des chercheurs ont calculé qu'une pomme d'aujourd'hui contient 100 fois moins de vitamine C qu'il y a 50 ans ! Et si vous voulez obtenir la même dose de vitamine A contenue dans une orange de la même époque, vous devez désormais en consommer 21 [8] !

Voilà pourquoi des nutritionnistes éminents, comme le professeur Willet de l'Université de Harvard, recommandent à tous, en plus d'une alimentation équilibrée, de prendre chaque jour un complément multivitamine de qualité.

Mensonge n°7 : Le « sans-gluten » est une mode stupide

On présente souvent le « sans-gluten » comme un « effet de mode », un « nouveau snobisme », voire même « un régime risqué ».

Mon propre médecin m'a regardé avec pitié, il y a des années, lorsque je lui ai parlé d'arrêter le gluten.

Pour la médecine officielle, si vous ne faites pas partie des 1 % de la population intolérante au gluten (maladie coeliaque), vous n'avez aucune bonne raison de vous en priver.

Mais si vous écoutez les patients, vous entendez un tout autre son de cloche.

Ils sont de plus en plus nombreux à arrêter le gluten, et à témoigner du bien que cela leur a fait : fini les problèmes digestifs qu'ils traînaient depuis des années, fini les douleurs inexplicables ou les fatigues anormales.

Et pourtant, Dieu sait qu'il est pénible de devoir manger sans gluten 365 jours par an. C'est une protéine contenue dans les céréales comme le blé ou l'orge, et que l'on trouve donc dans la plupart des pains, des pâtes, des sauces et des gâteaux.

Manger « sans gluten » est donc un parcours du combattant dès que l'on sort de chez soi et que l'on mange à la cantine, au restaurant ou chez des amis.

Ceux qui suivent ce régime ne le font pas par gaieté de cœur, et encore moins par effet de mode... mais bien parce qu'ils en constatent les effets sur leur santé !

Et la science leur donne raison.

Car le blé d'aujourd'hui n'est pas le même qu'au début du 20ème siècle. Par croisements génétiques, le blé moderne contient 42 chromosomes, là où le blé ancestral n'en avait que 14.

Et l'un des effets de ce blé « mutant »... est qu'il contient beaucoup plus de gluten qu'avant !

Or la gliadine du gluten produit un effet désastreux sur votre intestin : il le rend plus perméable, plus poreux [9].

C'est dangereux, car votre intestin risque alors de laisser passer dans le sang des fragments d'aliments, ce qui peut déclencher des réactions inflammatoires, des douleurs... et même des maladies auto-immunes.

Voilà pourquoi tout le monde gagnerait à réduire sa consommation de gluten, y compris ceux qui le supportent très bien.

Le seul « risque » que vous prenez, c'est de vous priver d'aliments peu recommandables comme le pain, les pâtes et la plupart des produits industriels... et de devoir compenser ce « manque » en mangeant plus de fruits, de légumes et de bonnes graisses !

Mensonge n°8 : Les produits laitiers sont nos amis pour la vie

Tout le monde l'a entendu au moins une fois : il faudrait manger « au moins 3 produits laitiers par jour ».

C'est le conseil donné aux Français sans relâche depuis des dizaines d'années. Mais sur quoi repose-t-il vraiment... sinon sur l'influence du lobby laitier ?

On peut se poser la question quand on sait que les trois quarts de l'humanité ne possèdent pas l'enzyme permettant de digérer le lactose... et ne boivent donc pas la moindre goutte de lait à l'âge adulte.

Sont-ils pour autant en mauvaise santé ? Pas du tout. Les Japonais vivent même plus longtemps que les Européens, sans le moindre produit laitier.

Mais ne manquent-ils pas de calcium ? Leurs os ne sont-ils pas fragiles ?

Au contraire : ils subissent nettement moins de fractures que les scandinaves, qui sont pourtant les plus grands consommateurs de produits laitiers au monde !

En fait, la dose quotidienne de calcium indispensable à la santé de vos os est assez basse et très facile à atteindre sans la moindre goutte de lait.

Inutile, donc, de vous gaver de lait en croyant faire du bien à vos os. Et ce d'autant moins que les produits laitiers ont une face très sombre :

- Le lait non bio contient de forts taux de pesticides ;
- Le lait de vache est riche en hormones bovines (œstrogène, progestérone et insuline) utiles à la santé du veau, mais inadaptées à notre organisme ;
- Et de nombreuses études ont établi que les gros consommateurs de lait ont plus de risque que les autres de contracter un cancer de la prostate [10].

Et je ne vous parle pas des dégâts digestifs que peut causer le lait chez ceux qui le digèrent mal. Or les intolérants au lactose sont beaucoup plus nombreux qu'on ne l'imagine : en France, ils représentent environ 41% de la population !

Bref, ne vous forcez surtout pas à manger le moindre produit laitier. Et si vous les appréciez, essayez de ne pas dépasser une portion par jour, de privilégier le lait de brebis ou de chèvre... et de les choisir bio !