



Autour de la Nutrition

en compagnie de **Tania**, diététicienne, le samedi 16 juin 2012



Les fausses vérités sur la nutrition

Manger 3 repas par jour, vraiment ?

Un dictionnaire bien connu conseille de prendre « un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre ».

Il est bien mieux de manger quand on a faim. Un repas pauvre le soir est loin d'être une obligation, la nuit est un jeûne qui dure de nombreuses heures.

Les personnes qui font le carême ou le ramadan et qui mangent une ou deux fois par jour en moyenne, ne prennent pas autant de poids que l'on pourrait imaginer, parce qu'ils compensent globalement en 1 repas les prises caloriques habituelles.

Qu'est-ce que la faim ? En mangeant de manière mécanique, nous avons perdu les **sensations** et les **émotions** liées à la faim, au **goût**, aux saveurs et aux textures.

Avoir faim, ce n'est pas forcément avoir envie de manger. On peut avoir faim sans avoir envie de manger. Et avoir envie de manger sans avoir faim. Le moment idéal pour manger est d'avoir faim et envie de manger.

Cas spécifique des femmes enceintes : les envies sont liées à de réels besoins physiologiques (vitamines ou minéraux...)

Le corps, en état de stress émotionnel, peut engendrer des fringales ou à l'inverse un état anorexigène.

Finir son assiette...

Réalité : lorsque l'on n'a plus faim, il est raisonnable de s'arrêter, sinon vous stockerez le surplus.

Manger 5 fruits et légumes par jour

Le but de ce slogan est d'inciter à manger plus de fruits ou de légumes, pour éviter les menus qui ne contiennent que des féculents. Ce chiffre de 5 légumes ou fruits est arbitraire. Attention à la quantité de fruits mangés, parce qu'ils sont riches en sucre. La moyenne est de 3 portions de légumes et 2 portions de fruits (ce n'est qu'une moyenne)

Les légumes et fruits surgelés, naturels, non transformés et non cuisinés industriellement, sont intéressants. Les surgelés naturels possèdent quasiment le même taux de vitamines que les légumes fraîchement cueillis et davantage que ceux restés deux jours sur un étal. Il est préférable de cuire directement un produit congelé.

Au niveau nutritif, l'idéal est de pouvoir cuisiner des produits frais, surgelés et de préférence locaux et/ou bio.

Manger de la soupe

Elle « cale » momentanément, car elle apporte du volume. Elle ne fournit pas obligatoirement toutes les calories nécessaires pour la nuit, qui représente une longue période de jeûne.



Pour ou contre boire du lait ?

Boire du lait est déconseillé seulement dans deux cas : allergie aux protéines de lait et intolérance au lactose (sucre du lait) par manque de lactase (enzyme responsable de la digestion du lactose). Ces personnes ne représentent que quelques pour cent en Europe.

Le calcium présent dans l'eau n'est pas le même que celui dans le lait. Celui venant de la vache est intéressant, notamment pour les enfants. Le lait est un aliment comme les autres. Le calcium qu'il contient est bien assimilé.

Tania a constaté dans ses pratiques médicales que les régimes sans lait que font subir certains parents à leurs enfants créent des carences importantes, des problèmes de santé sérieux et irréversibles.

Certaines personnes sont sensibles au lactose. Il est plus favorable et digeste de manger du fromage à pâte cuite ou des yaourts, qui apportent le calcium, sans apporter de lactose.



L'équilibre alimentaire, quelques principes

L'équilibre alimentaire ne se fait pas obligatoirement au jour le jour, mais à la semaine ou au mois. L'idéal est de manger quand on ressent la faim et s'arrêter lorsque l'on n'a plus faim.

La cigarette a un effet « coupe-faim ». Beaucoup des personnes qui fument sont en-dessous de leur poids normal. En « brûlant » les papilles, la cigarette modifie aussi le goût.

Il est conseillé de manger une à deux fois par jour des protéines (viande, poisson, oeufs, légumineuses...). En fonction de ses envies, de ses goûts et de sa santé, on peut en manger 1 fois ou bien 2 fois.



Les boissons

Buvez lorsque vous avez soif. Passé un certain âge, on ne ressent plus très bien la soif. L'idée est de combler ses pertes en eau ; on perd en moyenne 800 ml d'eau / jour par la sueur. Les boissons alcoolisées déshydratent. Le meilleur moyen de s'hydrater reste l'eau.

En cas de rétention d'eau, il faut manger moins salé et bouger.



Les plats préparés industriels :

Les plats préparés contiennent généralement trop de gras (et de mauvaises graisses), trop de sel et du sucre. Ils contiennent de nombreux produits qui modifient le goût et qui ne sont pas forcément bons pour le corps : épaississants, colorants, conservateurs, émulsifiants... de la chimie...

Les intolérances :

Le gluten : l'industrie agroalimentaire a sélectionné les espèces de blé qui contiennent beaucoup plus de gluten qu'auparavant.

Ces farines permettent d'obtenir des pâtes plus élastiques plus rapidement, ce qui permet de préparer le pain plus vite. Le pain n'a pas eu le temps de fermenter correctement et peut être pour certaines personnes source d'allergie.

Évitez le pain avec de la farine blanche, parce qu'elle trop raffinée et a perdu une grande partie de sa qualité nutritive.

Après un régime, quel qu'il soit, on a constaté que 95% des personnes reprennent le poids perdu, voire davantage. Les régimes ont pour conséquences de limiter voire ignorer les sensations et les émotions alimentaires.

Il vaut mieux prendre des notes sur ses repas, ses habitudes alimentaires, ce que l'on a mangé et dans quel contexte, pour faire évoluer en douceur les comportements et apprendre à mieux se connaître et à s'écouter.

Le régime hyper-protéiné type « Dukan » est très nocif pour les reins : ils travaillent alors beaucoup trop et se fatiguent, ayant un travail d'élimination beaucoup plus important que prévu. Il contient trop peu de fibres, d'où des problèmes de constipation fréquents et d'où le conseil de manger du son d'avoine (très riche en fibres). Il a aussi pour conséquence un état relatif d'irritabilité.

Tania, qui est notre intervenante pense que le jeûne ne correspond pas aux besoins physiologiques..

Maigrir



Attention avec les boissons sucrées : notre cerveau fonctionne comme une caisse enregistreuse. Il est capable de repérer correctement les calories des aliments solides mais a du mal avec les calories des aliments liquides.

Un verre de jus de fruits apporte quasiment autant de sucre qu'un verre de soda sucré.

Au petit-déjeuner, il vaut mieux manger (mâcher) un fruit plutôt que de prendre un jus de fruit. Si vous prenez un verre de jus de fruits, choisissez-le « sans sucre ajouté » et n'en prenez qu'un « petit » verre.

Un jus de citron pressé, le matin à jeun, active le métabolisme du foie : à prendre pendant une quinzaine de jours si vous avez des problèmes de foie.

Pour le petit-déjeuner, évitez les céréales de la grande distribution qui sont très grasses et sucrées. Préférez les céréales naturelles (vendues en rayon bio principalement).

Le manque de fer

L'anémie ferriprive (= anémie martiale = manque de fer). Pour fixer au mieux le fer, il est préférable de manger un aliment riche en vitamine C au cours du même repas que l'aliment riche en fer (ou de la prise de supplément de fer médicamenteux).

Il faut éviter de boire (ou manger) du thé (quelque soit le thé) pendant environ 2 à 3h avant et après la prise de fer (aliment ou médicament). En effet le thé contient ce qu'on appelle des "chélateurs" qui « emprisonnent » le fer et l'empêchent d'être absorbé. Pour résumer, évitez de boire du thé si vous êtes en carencé(e) en fer.

Le cholestérol

Il y en a un bon (le HDL) et un mauvais (le LDL). Ce dernier, s'il est présent en trop grande quantité, se dépose sur les artères et peut participer à les boucher progressivement.

Il existe un seuil de mauvais cholestérol à ne pas dépasser. Vous pouvez le connaître en regardant les résultats de votre dernière analyse de sang.

Attention, les matières grasses hydrogénées font baisser le bon cholestérol en plus d'augmenter le mauvais, donc à limiter au maximum de son alimentation. Bio ou pas, un produit transformé n'est pas forcément bon, il faut bien lire la liste d'ingrédients !

Le bon cholestérol (HDL) est recyclé dans l'organisme. Il est augmenté par l'activité physique.

Chaque huile possède son propre point de fusion à ne pas dépasser. Pour la friture, il est préférable d'utiliser l'huile d'arachide, de tournesol ou de l'huile de pépins de raisin.

En moyenne, une seule cuillère à soupe d'huile par repas et par personne est suffisante.

Les amandes, contiennent certes beaucoup de matière grasse mais de la matière grasse intéressante : les oméga 3. De plus, elles contiennent du calcium, des fibres et sont riches en protéines végétales. Vous pouvez consommer environ 12 petites amandes par jour mais attention à ne pas les sur-ajouter à vos matières grasses utilisées en cuisine.

Les matières grasses

les graisses saturées : elles contribuent à augmenter le mauvais cholestérol (LDL). Elles sont présentes dans les graisses d'origine animale, mais aussi certaines graisses d'origine végétale comme l'huile de palme (hydrogénée ou à l'état naturel), palmiste, l'huile de coprah, de coco...

Les huiles végétales qui se solidifient ou deviennent pâteuses à température ambiante contiennent beaucoup d'acides gras saturés. Elles contribuent à augmenter le mauvais cholestérol et donc participent à « boucher les artères » (plaque d'athérome) si elles sont consommées en trop grande quantité.

L'huile de palme est hydrogénée afin de la rendre plus solide ; elle est utilisée dans les plats préparés pour épaissir, stabiliser et donner du goût. L'huile de palme se trouve dans de nombreux plats préparés, et également, malheureusement, en épicerie de produits biologiques. C'est aussi une aberration écologique (déforestation de forêt primaire).

Les graisses mono-insaturées : intéressantes car elles ont des propriétés cardio-protectrices : contribuent à diminuer le mauvais cholestérol et à augmenter le bon cholestérol. La représentante la plus connue est l'huile d'olive.

Les graisses poly-insaturées (notamment les oméga 6 et oméga 3) : elles possèdent des propriétés cardio-protectrices car elles contribuent à diminuer le LDL, les triglycérides et elles augmentent le HDL.



Savoir lire une étiquette

Si l'étiquette ne vous précise pas l'origine de la matière grasse (ex : « huile végétale ») il est quasi-assuré que cette huile est hydrogénée. L'étiquetage des matières grasses hydrogénées n'est pas obligatoire en France.

Certains fabricants précisent « matière grasse végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée » : c'est la même chose, évitez ! Préférez les étiquettes « précises » qui explicitent clairement la nature de la matière grasse - ex : huile de colza non hydrogénée ou beurre ou huile d'olive vierge...

Les oméga 3 sont présents dans la noix, les amandes, le soja, le colza, les poissons gras, la mâche, les épinards... L'idéal est donc d'utiliser des huiles mono et poly-insaturées au quotidien (ex : cuisson à l'huile d'olive et vinaigrette à l'huile de noix)

Les oméga 3 se trouvent dans les huiles de colza, soja, noix. Ils sont aussi présents dans les graines de lin. Vous pouvez couvrir vos besoins en oméga 3 en mangeant 2 à 3 fois par semaine des poissons gras comme le maquereau, les sardines, les anchois, les harengs naturels ou le saumon.

Conservation des huiles : il est préférable de les conserver dans des bouteilles opaques, à l'abri de la lumière. Sinon, elles s'oxydent et se rancissent vite.

