

DOSSIER SPÉCIAL

13 aliments soi-disant diététiques



Néo-nutrition
La lettre de la nutrithérapie

 Santé Nature
Innovation

LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

13 aliments soi-disant diététiques

La malbouffe est la cause principale de l'épidémie d'obésité et de maladies cardiaques dans nos sociétés.

Or beaucoup croient manger sain alors qu'ils avalent les pires cochonneries.

Voici 15 aliments dits « diététiques » qui sont de la malbouffe déguisée

Sommaire

1. Les aliments transformés « pauvres en graisses » et « 0 % de matières grasses » - - - - -	-03
2. Les huiles végétales polyinsaturées - - - - -	-03
3. La margarine censée protéger votre cœur - - - - -	-03
4. Les produits enrichis en phytostérols pour protéger votre cœur- - - - -	-04
5. Les jus de fruits : du sucre liquide - - - - -	-04
6. Les produits « complets » censés protéger votre cœur - - - - -	-04
7. Les céréales « minceur » du petit-déjeuner - - - - -	-05
8. Les aliments plaisir « sans gluten » - - - - -	-05
9. Les aliments transformés étiquetés « bio » - - - - -	-05
10. Les aliments plaisir « vegan » - - - - -	-06
11. Les sauces et assaisonnements tout faits - - - - -	-06
12. Le sirop d'agave - - - - -	-06
13. Le sirop de riz brun - - - - -	-06
Bonus : Petite règle de survie au supermarché - - - - -	-07

1. Les aliments transformés « pauvres en graisses » et « 0 % de matières grasses »

La guerre contre les graisses saturées est la pire erreur de l'histoire de la nutrition.

Aujourd'hui, il a été démontré que le raisonnement était complètement erroné.

Mais les clichés ont la vie dure et les groupes industriels continuent d'inonder le marché de produits allégés en matières grasses.

Ce qu'ils n'expliquent pas, c'est qu'un produit allégé en graisse n'a plus aucun goût. Pour compenser la fadeur, les industriels ajoutent du sucre.

Pourtant les études sont formelles¹ : autant les graisses saturées sont sans danger, autant le sucre consommé en excès est sérieusement nuisible à la santé².

Lorsque vous lirez les mots « pauvre en graisses » et « 0 % de matières grasses » sur l'emballage, vous saurez que c'est un aliment fortement transformé et bourré de sucre.

Si cela vous étonne, vous n'êtes pas seul. La majorité de la population reste persuadée que les graisses sont responsables de l'épidémie d'obésité qui touche nos pays. Faites le test, posez la question autour de vous.

2. Les huiles végétales polyinsaturées

On conseille souvent les huiles polyinsaturées qui réduisent le cholestérol³. Notamment l'huile de tournesol, l'huile de pépins de raisins, l'huile de maïs et de soja⁴.

Mais attention : le cholestérol est un facteur de risques et non une maladie en soi. À ce titre, les huiles végétales n'ont pas démontré leur

capacité à réduire votre risque de crise cardiaque, d'AVC, or c'est cela qui compte.

Au contraire, plusieurs essais cliniques ont montré que ces huiles polyinsaturées peuvent accroître la mortalité par maladie du cœur et par cancer^{5, 6}. C'est la teneur en acides gras oméga-6 de ces huiles qui serait particulièrement impliquée.

C'est pourquoi il vaut mieux consommer des graisses comme le beurre ou l'huile de noix de coco pour la cuisson, et l'huile d'olive, l'huile de noisettes, l'huile de noix ou l'huile de lin pour l'assaisonnement.

3. La margarine censée protéger votre cœur

La margarine a longtemps été diabolisée car il est riche en graisses saturées.

Depuis des décennies, les experts les plus en vue font la promotion de la margarine. On sait aujourd'hui que ce mauvais conseil a eu des effets désastreux sur la santé publique.

La margarine est faite d'huiles hydrogénées riches en graisses trans assemblées à des composants chimiques (dont des colorants). Cet ensemble artificiel doit imiter l'apparence et la texture du beurre.

Pourtant, l'*Étude Framingham sur le Cœur* a montré que les personnes qui remplacent le beurre par de la margarine ont plus de risques de mourir d'une maladie du cœur^{7, 8}.

Aujourd'hui, la majorité continue de voir la margarine comme une alternative saine au beurre. Je ne peux que vous encourager à faire connaître la vérité autour de vous.

Pour améliorer votre santé, consommez plutôt du beurre bio et évitez la margarine et autres **faux aliments**.

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23594708>

2. <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2010/01/13/ajcn.2009.27725.abstract>

3. <http://atvb.ahajournals.org/content/13/10/1533.short>

4. <http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/les-graisses-polyinsaturees-quest-ce-que-cest-413>

5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23386268>

6. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673671910865>

7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9229205>

8. <http://authoritynutrition.com/butter-vs-margarine/>

4. Les produits enrichis en phytostérols pour protéger votre cœur

Certains vous diront que les margarines de « dernière génération » sont moins riches en graisses trans et qu'elles sont enrichies en phytostérols dont il est prouvé qu'ils réduisent le cholestérol⁹.

Les produits phare sont les margarines « Fruit d'Or pro-activ » et « Saint-Hubert Cholégram ».

Les fabricants ont créé d'autres produits enrichis en phytostérols comme des yaourts. Exemple : « Danacol » de Danone, et autres « spécialités laitières ».

Mais des études ont montré que les phytostérols sont malgré tout mauvais pour la santé du cœur. Ils pourraient même accroître le risque de maladie du cœur et de décès^{10, 11}, notamment chez les femmes ménopausées¹².

5. Les jus de fruits : du sucre liquide

Les jus de fruits créent l'illusion qu'ils sont un choix diététique. Si le jus est à base de fruits, on en déduit qu'il est aussi sain que les fruits.

En réalité, l'appellation « jus de fruits » est trompeuse. Certains jus de fruits que l'on trouve en grandes surfaces ne contiennent aucun fruit... juste des arômes artificiels d'orange ou d'ananas. Au fond, c'est de l'eau sucrée à l'arôme de fruit.

Certes, vous pouvez mettre le prix et acheter du jus 100 % fruits frais. Mais cela reste une mauvaise idée.

Un vrai jus de fruit, c'est comme un vrai fruit sauf qu'il lui manque toutes les bonnes choses telles les fibres. La seule chose qui reste, c'est le sucre du fruit. La revue médicale The Lancet a montré que l'on trouve autant de sucre dans

un vrai jus de fruit que dans une boisson sucrée comme les sodas¹³.

Chaque jus est une décharge de sucre pur qui fait grimper votre taux de sucre dans le sang. À terme, ces pics favorisent le surpoids et le risque de diabète.

Si vous mangez une orange entière, ses fibres freinent l'absorption du fructose par votre corps et l'évalent dans le temps. Ainsi vous vous épargnez les effets néfastes du fructose et bénéficiez à 100 % des bienfaits du fruit.

6. Les produits « complets » censés protéger votre cœur

La plupart des produits « complets » ne sont pas faits de grains de blé entiers.

Le blé a été pulvérisé en farine et raffiné de sorte qu'il est prêt à être digéré. Le travail de votre mâchoire et de vos sucs gastriques de décomposition est réduit au minimum.

C'est pourquoi les glucides de la farine entière font grimper votre taux de sucre sanguin aussi vite que les glucides de la farine blanche. D'ailleurs, la farine blanche et la farine complète sont classées dans la même catégorie pour leur effet *glycémiant* (qui augmente le taux de sucre dans le sang)¹⁴.

À vrai dire, je déconseille aussi de consommer des grains de blé tout entiers. Le blé moderne n'a rien à voir avec celui que consommaient nos grands-parents.

Dans les années 60, la recherche agronomique fit de rapides « progrès » pour développer des céréales plus résistantes, plus productives, et plus riches en gluten.

Hybridations et rétrocroisements aboutirent à l'apparition d'espèces totalement nouvelles, que l'on appelle encore « blé » mais qui sont aussi éloignées du blé naturel qu'un éléphant d'une souris.

9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2642922/>

10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12489060>

11. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2642922/>

12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10758959>

13. [http://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(14\)70013-0/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(14)70013-0/fulltext)

14. http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods

Le « blé » moderne créé dans les années 1970 – qui s'appelle Lerma Rojo 64, Siete Cerros, Sonora 64 ou Super X – a en effet quarante-deux chromosomes là où l'en grain de nos ancêtres n'en avait que quatorze !! Chez l'être humain, le fait d'avoir un seul chromosome en trop provoque des handicaps (comme dans la trisomie 21) ou la mort.

Le blé moderne a moins de valeurs nutritives, notamment moins de minéraux¹⁵. Il provoque des réactions plus violentes chez les personnes intolérantes au gluten^{16, 17}. D'autres études montrent qu'il pourrait accroître l'inflammation du corps¹⁸ et abimer vos artères¹⁹.

Mon meilleur conseil serait de consommer le moins de blé moderne possible, qu'il soit entier, complet ou raffiné.

7. Les céréales « minceur » du petit-déjeuner

Beaucoup de céréales du petit-déjeuner sont présentées comme diététiques (ex : Special K). Sur la boîte en carton, on peut lire en gros « riche en vitamines », « riche en minéraux », « au blé complet », « pauvre en graisses ».

...et écrit en petit, on découvre que les ingrédients sont des céréales raffinées, du sucre et des additifs chimiques. C'est vraiment très trompeur.

Même problème avec les galettes de riz. Le riz est soufflé à haute température – comme pour les Rices Krispies. Au final, les glucides du riz soufflé ont le même impact sur le corps que du sucre pur !

Mais ce qui me met le plus hors de moi, ce sont les céréales qui visent les enfants avec des emballages multicolores et des jouets à collectionner.

8. Les aliments plaisir « sans gluten »

Depuis que la population se soucie de sa consommation de gluten, les industriels se sont engagés dans la brèche.

Tous les produits sont déclinés en version « sans gluten ». Cela permet de remplir des rayons entiers de produits dits « diététiques » et fait facilement illusion.

Seuls les quelques consommateurs qui lisent systématiquement la liste de tous les ingrédients éviteront le piège. Ceux qui sont fatigués après une grosse semaine seront moins attentifs à ces petites arnaques.

Ces produits sans gluten sont tout aussi transformés, raffinés et riches en féculents que leurs versions avec gluten.

C'est une évidence : **une cochonnerie sans gluten reste une cochonnerie.**

Alors choisissez des aliments qui, par nature, ne contiennent pas de gluten : les légumes, les fruits, les viandes, le poisson, les œufs, etc.

9. Les aliments transformés étiquetés « bio »

Les industriels ont d'autres ressorts pour vous vendre des aliments soi-disant diététiques. L'autre mot magique qui fait vendre est « bio ».

Tout peut être « bio », même les aliments mauvais pour la santé : les barres de céréales, les chips, et le sucre de canne. Ils contiendront sans doute moins de pesticides, mais toujours autant de sucre et de glucides...

Les aliments transformés étiquetés « bio » ne sont pas forcément sains. Lisez toujours l'étiquette pour savoir de quoi ils sont faits.

15. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19013359>

16. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00365520600699983#.VrmyYJPhCfQ>

17. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3664588/>

18. <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jmf.2009.0092>

19. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23299714>

10. Les aliments plaisir « vegan »

Le dernier venu parmi les mots magiques qui font vendre, c'est « vegan ».

Vegan désigne ce qui n'est ni animal (viande, poisson), ni produit par des animaux (œuf, lait, laine, cuir). Vegan est associé à une alimentation diététique.

Or les industriels se sont mis à produire des substituts vegan hyper-transformés, comme du bacon et des saucisses vegan.

Pour créer l'illusion du bacon et des saucisses, les producteurs utilisent des agents épaississants, des agents de texture, des arômes chimiques de bacon, des colorants, et des agents conservateurs... une quantité d'ingrédients artificiels que je déconseillerai à tous, y compris les vegans.

11. Les sauces et assaisonnements tout faits

Les légumes sont excellents pour la santé.

Mais certains se plaignent qu'ils n'ont pas beaucoup de goût. Cela ne m'étonne qu'à moitié quand on connaît les méthodes de production des légumes non bio (surtout le non-respect des saisons).

C'est pourquoi on les assaisonne avec de l'huile, du vinaigre et des épices.

Mais la restauration rapide « diététique », les supermarchés et de nombreux restaurants utilisent des assaisonnements tout prêts. Le problème est qu'ils sont bourrés de sucres, d'huiles végétales à bas coût, d'acides gras trans, d'agents conservateurs, d'agents chimiques de texture et de colorants artificiels. Ils sont dans des bouteilles en plastique et couvrent un rayon entier dans les supermarchés.

Avec ces assaisonnements industriels, les bienfaits des légumes se retrouvent anéantis.

Faites-le savoir autour de vous ! C'est urgent, car les salades à emporter et celles servies

dans les restaurants sont le plat préféré des femmes soucieuses de leur alimentation.

12. Le sirop d'agave

Depuis que la population a conscience des effets néfastes du sucre, elle est à la recherche d'une alternative plus saine.

Parmi les produits naturels sucrés, il y a le sirop d'agave qui est fréquemment utilisé dans les produits présentés comme diététiques.

Le problème est que le sirop d'agave n'est pas meilleur que le sucre. Il est même bien pire.

Le sucre contient beaucoup de fructose qui fait prendre du poids lorsqu'il est consommé en excès²⁰.

Pour vous donner une idée, là où le sucre contient 50 % de fructose... le sirop d'agave contient entre 70 et 90 % de fructose !

C'est pourquoi, mis face à face, le sirop d'agave est pire que le sucre de table.

Il devient clair qu'un **produit naturel** n'est pas forcément un **produit diététique**.

13. Le sirop de riz brun

Le sirop de riz brun est un autre produit sucrant qui est souvent pris pour une **alternative diététique** au sucre.

Or c'est un aliment hautement transformé : pour fabriquer du sirop de riz brun, il faut mélanger du riz cuit et des enzymes qui font décomposer les féculents du riz en sucres simples.

Le sirop de riz brun contient du glucose, mais pas de fructose. C'est mieux que le sirop d'agave... Mais son indice glycémique est tout de même de 98, ce qui signifie qu'il va faire bondir votre taux de sucre dans le sang²¹ – un facteur de surpoids, de diabète et de maladies cardiaques.

Le sirop de riz brun subit une transformation telle qu'il ne contient plus aucun des nutri-

20. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673878/>

21. <http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php?nu-m=2648&ak=detail>

ments essentiels. Il ne contient que des « calories vides ».

Certains scientifiques ont observé que le sirop de riz brun pouvait être contaminé à l'arsenic, un poison mortel. Voilà une raison supplémentaire de s'en méfier.

Il existe d'autres produits sucrants pauvres en calories et moins mauvais pour la santé, comme la stevia et le xylitol.

Bonus : Petite règle de survie au supermarché

Si l'emballage crie « je suis un produit diététique », c'est que le produit n'a rien de diététique.

Les vrais aliments sains n'ont pas d'allégations santé. Vous les reconnaîtrez parce qu'ils sont crus, entiers, non préparés, non raffinés.

Une *nourriture saine* n'a pas de liste d'ingrédients, ELLE est le seul ingrédient !

Eric Müller

Redécouvrez les vertus oubliées des plantes médicinales

Infusions, teintures-mères, décoctions, cataplasmes et onguents, apprenez les secrets de la médecine par les plantes.

[Cliquez ici pour les découvrir](#)

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe
Dossier spécial : 13 aliments soi-disant diététiques
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédaction : Éric Müller
 Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
 Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
 Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013
 CH-217-3553876-1
 Capital : 100.000 CHF