

Nos assiettes en disent long sur notre santé

Comment favoriser une alimentation saine? Si l'on sait tout ou presque aujourd'hui sur les ennemis de notre organisme (graisses saturées, sel, sucre, huile de palme), il peut être utile de faire le point sur les aliments qui nous font du bien, tout en s'interrogeant sur certains régimes très courus aujourd'hui.

Pas besoin d'une boule de cristal pour prédire l'avenir d'un bon nombre d'entre nous, il suffit de regarder dans nos assiettes! Celles-ci sont en effet révélatrices des excès alimentaires qui péjorent notre santé. On y retrouve des graisses saturées, des additifs chimiques, trop de sel et de sucre. Les surplus se déclinent à toutes les sauces. «Il convient d'écouter sa faim, afin de manger la quantité dont on a besoin, souligne la nutritionniste genevoise Sophie Bucher Della Torre, adjointe scientifique à la filière Nutrition et diététique de la Haute Ecole de santé Genève (HEdS). On mange souvent trop par ha-



«Un tartare de filet de boeuf a moins d'effets défavorables qu'un carré d'agneau poêlé.»

DIMITRIOS SAMARAS
MÉDECIN CONSULTANT
À L'UNITÉ DE NUTRITION
DES HUG

bitude, dans des situations de stress, trompés par des portions toujours plus grandes, ou, tout simplement, à cause de cette éducation du «finis ton assiette!». Sans oublier la publicité, omniprésente, qui nous incite à la consommation, alors que l'activité physique n'augmente généralement pas en proportion.

Les nutritionnistes le disent aussi sans détour: il faut favoriser une nourriture variée, composée de fruits et légumes, que l'on peut, quant à eux, consommer sans modération. Petit inventaire non exhaustif des aliments qui nous font du bien... ◦ F.R.



Trois régimes alimentaires tendance

Il y a les régimes qui découlent d'une intolérance, et ceux que l'on choisit de s'imposer en fonction de nos convictions. Gros-plan sur trois tendances alimentaires qui ont le vent en poupe...



1 Le jeûne: pas si bon

Certains le pratiquent par intermittence durant la semaine (régime 5:2), d'autres durant quelques jours, une ou plusieurs fois par année. Quelle que soit sa forme, le jeûne séduit de nombreuses personnes. Cette abstinence partielle ou totale de nourriture a souvent pour but de nous détoxifier ou de nous alléger de quelques kilos. Mais n'y a-t-il pas des contre-indications? «La vraie question est de savoir s'il y a vraiment des indications à en faire un!», souligne d'emblée Dimitrios Samaras, médecin consultant à l'Unité de nutrition des Hôpitaux Universitaires de Genève. Si l'histoire de l'humanité lui confère une dimension spirituelle, le recul scientifique ne plaide pas en sa faveur... «Ne pas manger d'huile ou de viande pendant une certaine période ne pose pas de problème, car on compense avec d'autres aliments, poursuit le spécialiste. En re-

vanche, les jeûnes extrêmes, qui consistent à ne prendre que du bouillon et des jus multivitaminés, n'ont rien de bénéfique. Après un épuisement du glycogène, le carburant immédiat, qui intervient dans les 24 heures, on passe, pendant les 7 et 10 jours suivants, dans une phase durant laquelle on «casse» le muscle pour subvenir aux besoins du corps. Ce n'est qu'ensuite que l'on puise dans le gras.» Pire, certaines toxines augmentent. Et pas d'effet détox en perspective, pas plus que de perte de poids à long terme, puisque lorsqu'on mange à nouveau, on reprend tout le poids, mais pas toute la masse musculaire. Dès lors, pourquoi certaines personnes témoignent-elles d'un bien-être? «Il résulte d'une augmentation de certaines molécules, les corps cétoniques, qui peuvent avoir un effet euphorisant.» Et trompeur!



2 L'intolérance au gluten: un test suffit

Il y a encore une dizaine d'années, le terme gluten, qui désigne la protéine du blé, n'était connu que de quelques initiés. Aujourd'hui, les produits certifiés desquels il est absent se retrouvent en masse sur les gondoles des grandes surfaces. Pâtes, pains, etc., l'assortiment est large. Les coéliquiens, victimes de cette maladie auto-immune qui détruit les villosités de la paroi de l'intestin et engendre une malabsorption de certains nutriments (vitamines, fer, etc.), sont-ils désormais plus nombreux qu'avant? «Non, constate Dimitrios Samaras. Cela concerne toujours près de 1% de la population. Le grand public, mieux renseigné, y est tout simplement davantage sensibilisé. Comme les symptômes de l'intolérance au gluten, comme au lactose d'ailleurs, sont assez peu spécifiques – ballonnements, fla-

tulences, crampes d'estomac, nausées, diarrhées, maux de tête, fatigue chronique, troubles de la concentration –, de nombreuses personnes peuvent facilement s'imaginer en souffrir.» Un test sanguin suffit pourtant à être fixé. Peut-on cependant espérer des effets bénéfiques en cas d'abstinence, comme semble le croire le tennisman Novak Djokovic, qui avoue avoir banni le gluten de son alimentation? «Exclure le gluten n'a a priori pas un effet sur le bien-être général, note le nutritionniste. Par contre, comme le gluten se trouve dans les féculents et les céréales, en diminuant ce type d'aliments, on limite les fibres insolubles, et donc les ballonnements et autres troubles abdominaux chez certaines personnes. Cette stratégie reste tout de même à déconseiller, car les céréales ont des effets très favorables pour le corps.»



3 Le végétarisme: pourquoi pas

Les motivations sont diverses (goût, éthique ou santé), mais la finalité du végétarisme est la même: l'exclusion totale de l'assiette des produits carnés. Plusieurs études tendent d'ailleurs à montrer que l'absence de viande rouge – contrairement à la viande blanche – a un effet bénéfique sur la santé, que ce soit sur la diminution des risques de maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2. C'est pourquoi le Dr Dimitrios Samaras recommande à ses patients de n'en consommer que lors des grandes occasions ou au restaurant. «On ne peut pas conseiller aux gens d'en manger un maximum de tant ou tant par semaine, car cela dépend du type de viande, morceau gras ou non, et de sa cuisson. Ainsi, un tartare de filet de bœuf a moins d'effets défavorables qu'un carré d'agneau poêlé.

Mais, de manière générale, mieux vaut manger du poisson ou de la volaille...» Et en tant que végétarien, risque-t-on de souffrir de carences? «Non, car les végétariens compensent par le fromage, les œufs, le lait, etc., répond le médecin. Je ne proposerais donc pas forcément à un végétarien de redevenir carnivore.»

S'agissant des végétaliens, qui bannissent tout aliment issu d'animaux, c'est un autre problème, explique le connaisseur: «Pour avoir tous les acides aminés essentiels, ils doivent bien combiner les céréales et les légumineuses, étant donné que les protéines végétales sont de moins bonne qualité que celles animales. Le risque d'avoir des déficits en vitamine B12, fer, zinc ou calcium existe néanmoins.»

Alors, prudence!





LES GRAINES DE LIN

+ PRÉVIENNENT ALZHEIMER, CANCER DE LA PROSTATE

Eh non, les petites graines ne sont pas bonnes que pour les oiseaux! Une cuillère à soupe par jour – sous forme de poudre ou d'huile (à conserver absolument au réfrigérateur sous peine d'oxydation) – permet de satisfaire pleinement l'apport quotidien en acides gras oméga 3, tout en bloquant les oméga 6 qui sont en trop grande quantité dans l'alimentation industrielle. On le sait, leurs effets anti-inflammatoires préviennent l'Alzheimer. Mieux encore, ils pourraient aussi ralentir la croissance des tumeurs de la prostate. De quoi donner des ailes à notre santé!



LA TOMATE

+ PRÉVIENT TUMEURS DE LA PROSTATE ET VIEILLISSEMENT DE LA PEAU

De sa couleur, la tomate n'a vraiment pas à rougir! D'autant plus que c'est le pigment qui la rend écarlate, le lycopène, qui lui confère son puissant pouvoir antioxydant. Une consommation régulière, au moins deux fois par semaine, permet de diminuer de 25 à 30% les risques de tumeurs de la prostate. Le lycopène contribue également à ralentir le vieillissement de la peau. Si la tomate est consommée cuite, il convient de lui adjoindre de l'huile d'olive, afin d'augmenter la teneur en lycopène, mais aussi d'améliorer son absorption par l'organisme.



LE CHAMPIGNON

+ PRÉVIENT: CANCER DE L'ESTOMAC, DU CÔLON ET DU SEIN

Sous son chapeau se cachent des polysaccharides. Ces derniers ont pour mission de stimuler le système immunitaire grâce à une augmentation du nombre de globules blancs dans le sang. Une consommation de 100 grammes par jour de cet aliment pauvre en calories et très nutritif dissuade les tumeurs naissantes qui voudraient devenir cancéreuses, et réduit jusqu'à 50% les risques de cancer de l'estomac. Le pleurote, quant à elle, agit en plus contre le cancer du côlon, alors que le champignon de Paris lutte activement contre le cancer du sein. Alors, chapeau bas!



LA CAROTTE

+ PRÉVIENT CANCER ET VIEILLISSEMENT

Eh non, elle ne rend pas spécialement aimable! En revanche, elle offre à qui la consomme régulièrement une belle palette de vertus. Son falcarinol, un pesticide naturel, elle le brandit dans la lutte contre le cancer; ses molécules de caroténoïdes pour faire face au vieillissement de la peau, en la rendant moins sensible aux rayons UV; sa richesse en fibres pour améliorer le transit intestinal; et son carotène, qui lui a offert ses lettres de noblesse, pour nous donner bonne mine. Bref, la carotte, avec son petit goût sucré, on ne peut qu'en être fan!



LE THÉ VERT

+ PRÉVIENT CANCER, ALZHEIMER ET MALADIES CORONARIENNES

Ce devrait être notre tasse de thé! Trois fois par jour même, car c'est l'aliment qui contient le plus de molécules anticancéreuses. Sa catéchine empêche les cellules cancéreuses de tisser le réseau dont elles ont besoin pour se nourrir. Le thé vert, si possible du Japon (le plus riche en molécules anticancéreuses), prévient aussi la progression des microtumeurs de la vessie et de la prostate, et diminue le risque de cancer colorectal. Il contribuerait aussi à éviter l'Alzheimer, à protéger des maladies coronariennes et des accidents vasculaires cérébraux. Toutefois, un nuage de lait, et ses bienfaits s'envolent!

Les
aliments
qui font
du bien

LE CHOCOLAT NOIR

+ **PRÉVIENT** HYPERTENSION ET MALADIE CARDIOVASCULAIRES

Le noir est source d'espoir! Deux carrés par jour d'un chocolat contenant 70% de cacao permettent de profiter des vertus d'un des aliments contenant le plus d'antioxydants. Ses polyphénols améliorent la circulation du sang, prévenant ainsi de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires. Le magnésium contenu dans ce chocolat possède aussi un effet antistress, et est bénéfique pour les muscles. En revanche, en croyant obtenir les mêmes effets avec du chocolat au lait ou blanc, dont la teneur en cacao est nettement plus faible, on se retrouve chocolat!



LES AGRUMES

+ **PRÉVIENNENT** CANCER

Leur réputation établie de fruits ultra riches en vitamines C (et A d'ailleurs) les précède. Excellents pour le tonus, la vision et le système immunitaire, les oranges, citrons, mandarines et autres pamplemousses stoppent la croissance des tumeurs, surtout du système digestif (œsophage, bouche et estomac), et diminuent leur risque d'apparition de 40 à 50%. Il est en revanche conseillé de consommer divers agrumes en même temps afin de démultiplier leurs effets, le pamplemousse prolongeant par exemple la durée de vie des molécules anticancéreuses dans le sang.



LES CRUCIFÈRES

+ **PRÉVIENNENT** CANCER, VIEILLISSEMENT, ANTI-GUEULE DE BOIS

Choux, les crucifères (choux-fleurs, brocolis, cresson, choux de Bruxelles, feuillus ou pommés) le sont incontestablement avec notre santé! Cuisinés à la vapeur ou au wok cinq fois par semaine (mais pas bouillis, car ils perdent 75% de leur pouvoir), ils s'affirment comme étant parmi les plus puissants anticancéreux, tirant ce privilège des polyphénols et glucosinolates qui les composent. Leurs antioxydants retardent aussi le vieillissement, et ils atténuent les effets de la gueule de bois. Le brocoli améliore de surcroît la fonction musculaire du cœur, abaisse le mauvais cholestérol et augmente le bon.



LE CURCUMA

+ **PRÉVIENT** CANCER, DIABÈTE ET TROUBLES DIGESTIFS

Cette épice pourrait expliquer l'énorme fossé qui existe entre le taux de cancer en Occident et celui de l'Inde, où elle est apprêtée à toutes les sauces. Anti-inflammatoire, elle agit aussi sur les problèmes cardiaques, ainsi que sur le diabète, diminuant le surplus de sucre présent dans le sang et les dommages qu'il cause. Sans oublier que le curcuma lutte contre les troubles digestifs, l'arthrite et les problèmes hépatiques. Ses polyphénols mèneraient même une action neuroprotectrice. Cuisiné avec du poivre, ses vertus sont sublimées, tout comme les saveurs des plats.



LES POISSONS GRAS

+ **PRÉVIENNENT** MAUVAIS CHOLESTÉROL, CANCER, DIABÈTE ET ALZHEIMER

Sardine, saumon, thon, anchois et maquereau se retrouvent comme des poissons dans l'eau dans notre organisme! Leurs oméga 3 font baisser le mauvais cholestérol, régulent le rythme cardiaque et le taux de glucose. Grâce à eux, les risques de cancer diminuent de moitié. La chair du saumon et du thon, forte en vitamine D, améliore le taux de survie des personnes atteintes d'un cancer du système digestif ou du sein et diminue les risques de récurrence par deux. Consommés deux à trois fois par semaine, ils éloignent aussi le spectre d'Alzheimer (-35% de risques) et ralentissent le vieillissement de la peau.



Parole de nutritionnistes: la recette est simple. Il faut favoriser une nourriture variée, composée de fruits et de légumes, que l'on peut consommer sans modération.