

ELLE HORS SERIE

Page non disponible



GALLERY STOCK/PHOTSENSO

Vrai-faux

PAROLES D'EXPERTS

Sûres de leurs connaissances en matière de nutrition, nos journalistes les ont soumises aux pros de la QUESTION. Verdict? PAR **LEA EPEL**

"UN PAIN AU CHOCOLAT CONTIENT AUTANT DE CALORIES QU'UN STEAK-FRITES"

VRAI ET FAUX

« Un pain au chocolat de 60 grammes représente à peu près 300 calories, note Eva Vacheau, naturopathe experte en nutrition et autrice de "Révolution perte de poids" (éd. Le Courrier du Livre). Et si on cuisine un steak-frites un peu light (5 % de matière grasse pour 100 grammes de viande et frites cuites à l'Airfryer), on peut limiter son apport à 320 calories. Mais un gros pain au chocolat reste moins calorique qu'un steak-frites du restaurant, qui peut atteindre les 750 calories ! »

"LE SUCRE ROUX EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ QUE LE SUCRE BLANC"

FAUX

« On pense souvent que le sucre roux, issu de la canne à sucre, est plus sain que le sucre blanc, issu de la betterave, abonde la nutritionniste Magalie de Preux, autrice avec Sophie Balestra de "Microbiote friendly" (éd. Eyrolles). C'est une erreur ! Tous les deux ont été cristallisés, ils ont un indice glycémique aussi élevé l'un que l'autre et ils nourrissent la flore pathogène. Je recommande le sucre de fleur de coco, à l'index glycémique bas et non transformé. »

"CROQUER DES AMANDES TOUTE LA JOURNÉE, C'EST TRÈS SAIN"

FAUX

« Les amandes sont bonnes pour la santé, indique Jimmy Mohamed, médecin et auteur de "Zéro contrainte pour maigrir" (éd. Flammarion), car elles contiennent des oméga-3, qui favorisent les capacités de concentration et améliorent la gestion du stress. Mais attention, l'amande reste calorique, donc il faut se limiter. Une vingtaine d'amandes, par jour, c'est suffisant. »

"POUR SE PRÉSERVER DU MAUVAIS CHOLÉSTÉROL, IL FAUT ÉVITER DE MANGER DES ŒUFS CHAQUE JOUR"

FAUX

« On peut tout à fait consommer des œufs quotidiennement, affirme Magalie de Preux. C'est un très bon aliment en tout point. La seule condition : plus l'œuf sera de qualité, plus ses bienfaits seront importants et nombreux. Préférez des œufs d'origine biologique, de poules élevées en plein air, et, si possible, qui ont reçu une alimentation riche en graines de lin. La qualité de l'œuf dépend en effet des conditions de vie de la poule, et si elle a consommé des graines de lin, le jaune d'œuf sera enrichi en oméga-3, un lipide anti-inflammatoire essentiel à notre organisme. »

"LA BIÈRE EST PARFAITE POUR ÉVITER LES COURBATURES APRÈS LE SPORT"

FAUX

« Malheureusement non ! nous dit le D^r Jimmy Mohamed en souriant. Après l'effort, on a besoin de s'hydrater. L'alcool contenu dans la bière déshydrate et a un effet diurétique. Deuxième élément : quand on fait du sport, on a besoin de protéines pour créer des muscles, mais l'alcool altère le métabolisme des protéines, donc empêche de créer du muscle. Si vous venez de faire une séance de sport, pourquoi tout gâcher avec un verre d'alcool, très calorique et qui fait grossir ? »

"LES ÉDULCORANTS SONT MAUVAIS POUR LE MICROBIOTE INTESTINAL"

VRAI

« Les édulcorants de synthèse comme l'aspartame, l'acésulfame K ou le sucralose, trompent le cerveau, précise le D^r Jimmy Mohamed, a priori pour le meilleur car vous ressentez le goût du sucré sans les calories qui vont avec. Mais le problème, c'est que ces édulcorants perturbent le fonctionnement du pancréas et de l'insuline, et donc, augmentent le risque de diabète et de cancer. Et contrairement à ce que l'on croit, ces édulcorants ne permettent pas de perdre du poids. Mieux vaut les éviter... » ●●●

"IL FAUT ÉVITER LE CAFÉ À JEUN"**VRAI**

« Le café est acide, le boire à jeun peut irriter les muqueuses de l'estomac et de l'intestin, explique Magalie de Preux. Il peut aussi perturber notre système hormonal car il produit du cortisol, l'hormone du stress, qui a des propriétés hyperglycémiantes. Il est donc préférable de consommer son café pendant ou après le petit déjeuner. »

"LE CHOCOLAT EST AUSSI BON POUR LE MORAL QUE POUR LA SANTÉ"**VRAI**

« Le chocolat, s'il est riche en cacao, apporte une dose de magnésium, qui permet de lutter contre le stress, note le D' Jimmy Mohamed. Il est également bon pour le cerveau et améliore les capacités intellectuelles, grâce à un composé qui s'appelle la théobromine. Donc, c'est vrai, le chocolat, en plus d'avoir bon goût, est bon pour le moral et pour la santé, surtout pour le cœur. »

"LES LAITS DE BREBIS ET DE CHÈVRE SONT AUTORISÉS QUAND ON EST INTOLÉRANTS AU LACTOSE"**FAUX**

« Des études ont montré que les jeunes enfants indisposés par le lait de vache tolèrent plus facilement celui de chèvre. Mais on l'explique par le fait que certaines caséines y seraient moins présentes. Il y a autant de lactose dans les laits de brebis ou de chèvre que dans celui de vache, précise Eva Vacheau. Mon conseil : privilégiez les boissons végétales ou, à défaut, des laits sans lactose. »

"LE COCA ZERO, C'EST MILLE FOIS MIEUX QUE LE COCA"**FAUX**

« Dans le Coca Zero, on trouve des édulcorants intenses comme l'aspartame et l'acésulfame K qui n'aident pas à se déshabituer du goût du sucre, détaille Eva Vacheau. Plus on boit du Coca Zero, sous prétexte qu'il n'y a pas de sucres, plus on entretient l'addiction

**"LE PAIN FAIT GROSSIR"****VRAI ET FAUX**

« Ce qui fait grossir, nuance le D' Jimmy Mohamed, c'est le pain blanc, qui a un index glycémique élevé. Le pain complet contient plus de fibres et apporte davantage de satiété. Enfin, l'important n'est pas la quantité de pain que l'on avale, mais surtout la qualité de ce pain. »

"LE CHOCOLAT NOIR EST MOINS CALORIQUE QUE CELUI AU LAIT"**FAUX**

« Il y a quasiment autant de calories dans tous les chocolats : noir, blanc ou lait, explique le D' Jimmy Mohamed. Ce sont la teneur en sucre et l'origine des calories qui varient. Dans le blanc : beaucoup de sucre, dans le noir : beaucoup de cacao, et très peu de sucre. Le cacao est calorique, cependant, la calorie du chocolat noir est moins néfaste et meilleure pour l'organisme que celle du chocolat blanc, qui provient du sucre. L'ennemi, c'est le sucre, pas du tout le cacao !

de notre palais au goût sucré. De plus, ces édulcorants ont tendance à ralentir le fonctionnement de la thyroïde, à augmenter notre appétit et à abîmer la flore et la paroi intestinales. Conclusion : il faut vraiment éviter de boire du Coca Zero. À la rigueur, mieux vaut s'offrir un verre de Coca-Cola une fois de temps en temps si on veut s'accorder un petit plaisir, mais le Coca Zero, c'est non ! »

"LES ÉPINARDS SONT L'ALIMENT LE PLUS RICHE EN FER"**FAUX**

« Cette vieille croyance véhiculée par un dessin animé est erronée, car l'apport des épinards en fer est modeste, appuie le D' Jimmy Mohamed. On trouvera surtout du fer dans la viande rouge, les abats, et les légumineuses. Pour autant, les épinards contiennent des fibres indispensables. Et leur teneur en potassium, qui fait baisser la tension artérielle, en fait un super aliment. »

"IL NE FAUT PAS BOIRE D'EAU PENDANT LES REPAS"**VRAI ET FAUX**

« C'est une question de quantité, répond la nutritionniste Magalie de Preux. Boire beaucoup d'eau tout en mangeant dilue les sucs gastriques, ce qui peut compliquer la digestion. L'impact est d'autant plus élevé pour les personnes qui produisent peu d'acide gastrique. En revanche, boire un peu d'eau tout au long du repas ne pose aucun problème. »

"SE CONTENTER D'UN SEUL REPAS PAR JOUR, C'EST UNE BONNE IDÉE"**FAUX**

« Ce n'est pas suffisant, assure encore le D' Jimmy Mohamed, car il est compliqué d'absorber tous les nutriments dont on a besoin en quelques heures seulement. De plus, si c'est le soir, la digestion sera plus difficile. Il ne faut pas s'imposer ce genre de régime pour perdre du poids. En passant de trois à un repas dans la journée, on va se frustrer et manger n'importe comment le soir. En revanche, effectivement, le corps humain n'a pas besoin de manger autant que nous le faisons, ni à heures fixes. On devrait se nourrir uniquement lorsque l'on a faim. Et c'est là que le jeûne intermittent peut devenir intéressant. En distinguant la faim du besoin de manger, il nous permet de diminuer nos apports caloriques. Il fait également baisser la tension artérielle et améliore la sensibilité à l'insuline. Si on garde une alimentation équilibrée, c'est gagné. » ●