

**60 millions**  
de consommateurs



**COMPLÉMENTS  
ALIMENTAIRES,  
PRODUITS LIGHT,  
BOX MINCEUR...**

**Inutiles et parfois dangereux**

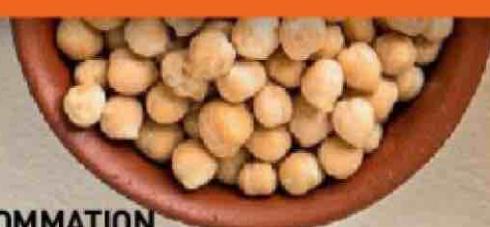
*Carencés,  
tendances,  
tentants...*

# LA VÉRITÉ SUR LES RÉGIMES

*Quels choix alimentaires de 0 à 100 ans*  
**LE BON ÉQUILIBRE ÂGE PAR ÂGE**



6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION



[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)



## L'innovation au service des consommateurs

Depuis 50 ans, l'Institut national de la consommation est l'établissement public de référence pour tous les sujets liés à la consommation.



## NOS ÉQUIPES

L'INC s'appuie sur **l'expertise d'ingénieurs, de juristes, d'économistes, de documentalistes et de journalistes indépendants** pour vous aider à mieux consommer.

## NOS MISSIONS

- 1 **Déchiffrer** les nouvelles réglementations
- 2 **Tester** des produits et des services
- 3 **Informier et protéger** les consommateurs
- 4 **Accompagner** les associations de consommateurs

## NOS MÉDIAS



Le magazine  
60 Millions de  
consommateurs  
[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)



L'émission TV  
de tous les  
consommateurs



Le site sur la consommation  
responsable et le  
développement durable  
[www.jeconsommeresponsable.fr](http://www.jeconsommeresponsable.fr)

Magazine édité par l'**Institut national de la consommation** (Établissement public à caractère industriel et commercial)  
18, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15  
Tél. : 01 45 66 20 20  
www.inc-conso.fr

**Directeur de la publication**  
Philippe Laval

**Rédactrice en chef**  
Sylvie Metzelard

**Rédactrice en chef déléguée (hors-série)**  
Adeline Trégouët

**Rédacteurs en chef adjoints**  
Benjamin Douriez (mensuel)  
Christelle Pangrazzi (hors-série)

**Directrice artistique**  
Véronique Touraille-Sfeir

**Secrétaire générale de la rédaction**  
Martine Fédr

**Rédaction**

Martine Azoulai, Frédérique Boursicot,  
Élisabeth Bouvet, Audrey Chabal, Clara  
Delpas, Olivia Giono, Laura Hendricks,  
Marina Julianne, Danièle Laufer

**Secrétariat de rédaction**

Bertrand Loiseaux, Jocelyne Vandellos  
(premiers secrétaires de rédaction)  
Mireille Fenwick, avec Cécile Demaillly

**Maquette**

Valérie Lefebvre  
(première rédactrice graphique)  
Guillaume Steudler

**Responsable photo**

Céline Dercoux

**Photos couverture**

iStock ; DR

**Site Internet** [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

Fabienne Loiseau (coordinatrice)  
Matthieu Crocq (éditeur Web)  
Brigitte Glass (relations avec les internautes)  
redactionweb@inc60.fr

**Diffusion**

William Tétrel (responsable),  
Gilles Tailliandier (adjoint)  
Valérie Proust (assistante)

**Relations presse**

Anne-Juliette Reissier-Algrain  
Tél. : 01 45 66 20 35

**Contact dépositaires, diffuseurs, réassorts**

Promévente  
Tél. : 01 42 36 80 84

**Service abonnements**

60 Millions de consommateurs  
4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex.  
Tél. : 01 55 56 70 40

**Tarif des abonnements annuels**

11 numéros mensuels + Spécial impôts :  
46 € ; étranger : 59,50 € ;  
11 numéros mensuels + Spécial impôts  
+ 7 hors-séries : 78 € ; étranger : 103 €

**Dépôt légal** : septembre 2020

**Commission paritaire**

N° 0922 K 89330

**Photogravure** : Key Graphic

**Impression** : RFI

**Distribution** : Presstalis

**ISSN** : 1270-5225

Imprimé sur papier : Galerie Lite Bulk 54 g  
Origine du papier : Kirkniemi, Finlande  
Taux de fibres recyclées : 0 % recyclées  
Certification : PEFC. Eutrophisation : 0,00 kg/t

© Il est interdit de reproduire intégralement  
ou partiellement les articles contenus dans  
la présente revue sans l'autorisation de l'INC.

Les informations publiées ne peuvent faire l'objet  
d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

# éditorial



## POUR QUELQUES KILOS DE TROP...

On peut être d'une rationalité à toute épreuve et vouloir à la fois croire à l'impossible. Savoir que la plupart des régimes sont voués à l'échec et tenter d'en faire un quand même. Parce que l'on a toujours l'ami d'un ami qui a beaucoup perdu et jamais repris (si si !) ; parce que ce régime-là est différent des autres ; parce que, cette fois, on est vraiment motivé.

Chaque année apporte aussi son lot de nouveautés : méthodes, aliments ou pilules miracles, sans oublier les exemples de *people* qui ont réussi. La palme 2020 de la métamorphose spectaculaire revient à la chanteuse anglaise Adele. Les réseaux sociaux ne cessent de renchérir sur son nombre de kilos envolés (jusqu'à 45 !) et de partager sa méthode à l'envi. On connaît la musique...

Le désir de se sentir en harmonie avec son corps est pourtant légitime. D'autant que le confinement et son lot d'angoisses sont passés par là, et l'épée de Damoclès de la Covid est toujours présente. Seulement, il s'agit de ne pas se tromper de méthode et se poser les bonnes questions. Souhaitons-nous nous sentir en forme ou voulons-nous reprendre le contrôle de notre corps ? À long terme, le contrôle, toujours synonyme de privations, n'est pas tenable psychologiquement. D'où les échecs le plus souvent enregistrés, sans parler des risques auxquels on expose sa santé.

Avec ce hors-série, nous vous indiquons les impasses dans lesquelles il ne faut pas s'engouffrer et les modes d'alimentation à suivre selon les différents âges de la vie pour retrouver ou garder son poids de forme. Il n'est pas question d'un big bang nutritionnel, mais de chemins où le plaisir doit trouver sa place et la frustration être bannie. Se donner le temps et inscrire systématiquement de l'activité physique à son programme sont deux autres clés de la réussite. La dernière étant assurément la confiance en soi.

**SYLVIE METZELARD**  
**RÉDACTRICE EN CHEF**



## À propos de 60 Millions de consommateurs

60 Millions de consommateurs et son site [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com) sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 Millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 114.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 Millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.

# somma



Édito ..... 3

**Rapport à la nourriture**  
Savoir se faire confiance ..... 6

**Psychisme**  
« L'illusion nous est nécessaire » ..... 10

## ON OUBLIE ..... 12

Boîtes ou comprimés, attention au miroir aux alouettes. Le point fort de ces méthodes soi-disant amaigrissantes, c'est le marketing.

**Régimes minceur**  
Pas de diètes sans déséquilibre ..... 14

**Compléments alimentaires**  
La pilule miracle n'existe pas ! ..... 22

**Aliments diététiques**  
Ne gobons pas n'importe quoi ..... 28

**Programmes sur mesure**  
Le mirage des box minceur ..... 34

## C'EST À LA MODE, MAIS... ..... 38

La tendance est à l'épure. Que reste-t-il dans l'assiette ? Trop peu pour la santé.

**Bien-être**  
Le jeûne, nouvel eldorado ? ..... 40



Pour accéder directement  
à votre article **CLIQUEZ** sur  
son **titre** ci-dessous

page précédente page suivante

Pour revenir au sommaire **CLIQUEZ** sur



### Les régimes « sans »

Des évictions requises, ou pas ..... 46

### Indice glycémique bas

La chasse aux mauvais sucres ..... 50

### Végan, végétarien

L'éviction par conviction ..... 52

### Okinawa, diète méditerranéenne

Picorer dans les traditions ..... 56

### Applis minceur

Maigrir grâce au smartphone ..... 62

## ÉQUILIBRE ÂGE PAR ÂGE....68

Comme le Tour de France, chaque étape de la vie a ses spécificités et ses ajustements, nécessaires pour garder la forme.

### De 0 à 100 ans

Penser avant tout au plaisir ..... 70

### De 0 à 12 ans

Manger de tout et bouger ..... 72

### De 13 à 25 ans

Négocier sans interdire ..... 76

### De 26 à 50 ans

Équilibrer et prévenir ..... 80

### Au-delà de 50 ans

Consolider et s'adapter ..... 86

## PRATIQUE ..... 92

Comment s'alimenter au mieux et avec quels ingrédients ? Les bons réflexes pour se faire du bien au quotidien.

En manger 5 par jour, c'est facile ! ..... 94

Le calendrier des produits de saison ..... 96

De riches assiettes tout en couleurs ..... 98

Les meilleures façons de s'hydrater ..... 102

L'anticipation assure le succès des repas ..... 104

Et si vous tentiez le batch cooking ..... 106

Les recommandations du dernier PNNS ... 108

Bibliographie ..... 110

## ENQUÊTES

### Un Graal inexistant

Les compléments alimentaires et les produits dits diététiques sont imbattables en matière d'allégations prometteuses. Qu'en est-il en vérité ?



Peu de preuves, encore moins d'effets satisfaisants, mais des risques potentiels pour la santé. «60» a enquêté par-delà les étiquettes.

# Rapport à la nourriture

# SAVOIR SE FAIRE CONFIANCE

**Moins on mange, plus on maigrit. Par sa simplicité, l'équation aurait tout pour séduire. Le problème, c'est que perdre du poids est une affaire autrement plus complexe. Écouter ses sensations plutôt que les diktats... Voilà un début de piste.**

S'il est encore bien difficile de mesurer pleinement les conséquences du confinement, il est vite apparu, cependant, que cette expérience inédite a **pesé sur nos habitudes de vie**. Claquemurés, les Français auraient-ils compensé ? Plus d'un tiers d'entre nous (35 %) sont sortis de l'épreuve lestés d'environ 2 kg, selon l'enquête menée par l'équipe de recherche en épidémie nutritionnelle (Eren) de l'Inserm-Inrae auprès de 37252 participants, et publiée en juin dernier.

Anxiété, confinement compliqué, télétravail, baisse de l'activité physique, modification des comportements alimentaires, qu'importe la raison : le fait est que cette prise de poids, qui n'est qu'une moyenne, a bien été repérée par le pèse-personne. Et pas sûr que le déconfinement et les vacances avec leur lot de retrouvailles et d'agapes, aient effacé l'ardoise.

## LES RÉGIMES CONDAMNÉS PAR LES AUTORITÉS DE SANTÉ

Résultat : septembre, la rentrée, et toujours cette bouée arrimée à la taille. Certains seront peut-être tentés de **perdre ces kilos superflus**. Régimes, produits allégés et autres substituts de repas : ce n'est pas l'offre qui manque. Mais que faut-il penser de toutes ces formules amincissantes qui promettent monts et merveilles ? À cette question, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a répondu, il y a dix ans, en démystifiant, voire dynamitant, le dogme des régimes. La conclusion de l'expertise, qui porte sur 15 régimes parmi les plus prisés, est sans appel : cette approche est inefficace sur le long terme et peut même **se révéler dangereuse**. « *La reprise pondérale concerne 80 % des sujets à un an et augmente à long terme* », peut-on lire dans le rapport paru en novembre 2010. « *Quel que soit le type de régime, 95 % des personnes ont repris du poids à deux ans, avec même, pour 40 % d'entre elles, un rebond pondéral* », ajoute le

### Bon à savoir

#### QUELLE PART D'HÉRÉDITÉ ?

- Depuis les années 1990, on sait que la génétique joue un rôle majeur dans la survenue de certaines obésités, notamment via la leptine et les mélanocortines, des hormones impliquées dans la prise alimentaire et la satiété.
- Mais l'obésité dépend aussi de facteurs socio-économiques ou comportementaux. Toutefois, obésité ou surpoids, il n'y a pas de fatalité, selon le Dr Zermati, médecin nutritionniste. « Vous pouvez avoir une bonne physiologie, si vous avez un mauvais rapport à la nourriture, vous pouvez tout dérégler. Inversement, même si la composition de votre tissu adipeux est défavorable, s'il n'y a pas de suralimentation, vous ne grossirez pas. »





Renouer avec le plaisir de manger permet de casser l'engrenage des régimes.

D<sup>r</sup> Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste. Mais, dix ans après ce *tabula rasa* scientifique, toujours peu de changement : 70 % des Français se déclarent insatisfaits de leur poids. Pour mémoire : entre 30 et 40 % de la population est **en surcharge pondérale** et près de 17 % obèse. « *Il y a trente ans, quand j'ai commencé mes études, les seules personnes qui suivaient des régimes étaient celles qui avaient d'authentiques problèmes de poids* », soupire notre interlocuteur. Remarquons, à cet égard, que l'évaluation de l'Anses ne remet pas en cause la pertinence de perdre du poids quand on est en surpoids, en prévention du diabète, de l'hypertension et des maladies cardio-vasculaires.

## UN COUPABLE : LE CONTRÔLE, IMPOSSIBLE À LONG TERME

Il reste à trouver la voie à suivre pour y parvenir, dès lors que les méthodes conçues pour maigrir ont **surtout réussi à faire grossir** la majorité de leurs adeptes. Autopsie d'une faillite avec le D<sup>r</sup> Zermati : « *Le point commun à tous ces régimes, c'est le contrôle mental de son comportement alimentaire. Or ce genre de maîtrise n'est pas possible sur la durée, cela conduit à une authentique fatigue mentale. C'est pourquoi les personnes renoncent progressivement.* » Et là, c'est quitte ou double : soit ces personnes

reviennent à leur poids d'origine, soit elles développent des troubles alimentaires, comme des compulsions ou de l'hyperphagie. « *Et plus on répétera les régimes, plus les risques de détérioration du comportement alimentaire seront majorés* », prévient le nutritionniste. « *On estime que 35 % des personnes qui suivent un régime amaigrissant dit ordinaire en arriveront à une forme pathologique de régime, et 20 à 25 % d'entre elles développeront des troubles cliniques de l'alimentation* », indique le D<sup>r</sup> Laura Thomas, médecin nutritionniste, dans son livre *Mangez comme vous aimez* (Larousse, 2020).

## PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE ET PRISE DE POIDS

Il est donc essentiel, quand on a passé une bonne part de son existence à enchaîner les régimes, de rompre avec ce mode de vie. « *Chaque fois qu'il y a une prise de poids, il ne faut pas la considérer à la légère, car toutes les prises de poids ne sont pas réversibles* », avertit le D<sup>r</sup> Zermati. Au risque d'énoncer une lapalissade, nous ne sommes effectivement pas égaux devant le surpoids – l'autre piège des régimes “classiques” : nous faire **croire que nous sommes interchangeables**. « *Chez certaines personnes, la prise de poids se traduit par l'augmentation de la taille de leurs cellules graisseuses, un processus réversible. Chez*

d'autres, elle va se manifester par la multiplication de leurs cellules de stockage et, dans ce cas, c'est irréversible. » En réalité, ces deux mécanismes **d'expansion du tissu adipeux** sont généralement combinés. Conclusion : « Pour la majorité des personnes qui se lancent dans un régime, il y aura une reprise de poids partielle, dont on ignore l'exacte proportion », avance le nutritionniste.

## COMMENT ÉVITER D'ENTRER DANS UN CERCLE VIEUX

Au terme de quelques années, il est ainsi possible de dépasser son poids de départ d'une vingtaine de kilos. C'est ce qu'on appelle l'effet yo-yo. Et c'est précisément pour prévenir ce risque qu'il est recommandé aux personnes qui n'ont pas besoin de perdre du poids de ne pas s'adonner à ce type de pratiques, et à celles qui sont en surpoids de **consulter un professionnel de santé** formé aux approches sans régime. « Le drame ne réside pas tant dans la prise de poids que dans l'incapacité physiologique de le perdre », souligne Jean-Philippe Zermati.

Privation, frustration, excès, lutte, échec et culpabilité. Le Dr Laura Thomas connaît bien cet engrenage infernal pour être passée par là. Une

souffrance qu'elle résume dès l'introduction de son ouvrage : « À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes interrogé sur ce que vous aimeriez manger et non sur ce que vous pouviez ou devriez manger ? »

## RÉALIGNER SES ENVIES ET SES BESOINS

Mais s'il paraît clair que l'autosurveillance n'est pas la solution, il est tout aussi juste d'affirmer, qu'en général, pour perdre du poids, il faut **quand même manger moins**. Oui, mais de quoi ? « Brocolis, fromage, viande, peu importe le produit, ce qui compte, c'est de diminuer les portions », assure le Dr Zermati.

Question subsidiaire : comment réduire ses apports énergétiques sans que l'obsession du contrôle ne reprenne le dessus ? « En travaillant sur ses envies de manger, reprend-il. L'objectif vise à renouer avec ses propres signaux internes de faim et de satiété qui permettent au corps de se maintenir à son poids d'équilibre. » Et, plutôt que de s'opposer à ses envies, le spécialiste invite à y répondre, unique moyen de les calmer.

## IL FAUDRAIT PLUS D'ÉCOUTE ET MOINS D'ANXIÉTÉ

« Il est important de manger en étant à l'écoute de ses sensations. S'il n'y a pas cette attention, le cerveau ne comptabilisera pas cette prise alimentaire. » Exactement la même chose qui se passe devant un écran : le rassasiement ne peut pas survenir puisque votre cerveau est accaparé par une autre activité. En prêtant plus **d'attention à ce que l'on mange**, on est davantage en phase avec son corps. Une fois cet automatisme rétabli, vous mangerez selon vos besoins, sans plus y penser. C'est ce qui s'appelle l'alimentation intuitive : « Une approche pour déconstruire les règles alimentaires, éliminer les préoccupations et l'anxiété liées à la nourriture et réapprendre à manger en douceur », explique le Dr Thomas.

Attention toutefois à ne pas verser pour autant dans **l'anarchie nutritionnelle**. « La diversification des sources alimentaires reste la base », confirme le Dr Zermati. Un dernier conseil, en guise de pense-bête, « sans plaisir, on ne sait pas manger ». ■

ÉLISABETH BOUVET

### Repères

## CONTRE LES IDÉES REÇUES

- L'activité physique ne fait pas maigrir, mais elle évite de reprendre du poids. Autre atout : l'exercice est un très bon régulateur émotionnel.
- On ne peut pas faire un régime à tout âge. Au-delà de 65 ans, il est recommandé de ne plus essayer de maigrir.
- L'aliment qui fait perdre du poids n'existe pas : tous les aliments font grossir. Mais inutile de compter vos calories, le corps s'en charge bien mieux que vous, pour peu que vous le laissiez s'en occuper.
  - Aucun aliment n'est meilleur qu'un autre. Ils sont tous nécessaires, notamment en raison de leur complémentarité nutritionnelle. Manger de tout, c'est bon pour la santé, mais aussi pour le moral. S'imposer des limites, c'est renouer avec la logique des régimes.



# POIDS ET MESURES, COMMENT SAVOIR SI LE COMPTE EST BON

Poids d'équilibre, poids de forme, indice de masse corporelle, plus connu sous son acronyme IMC, tour de taille, sans oublier le domestique pèse-personne. À quel indicateur se fier pour savoir si son poids est idéal ?

Officiellement, le point de repère qui permet de vous situer sur l'échelle pondérale est l'indice de masse corporelle (IMC). Il est commun à tous les âges et se calcule en divisant le poids par la taille au carré. Exemple : une femme qui pèse 68 kg et mesure 1,60 m aura un indice de masse corporelle de 26,56 kg/m<sup>2</sup>. Son IMC dénote, *a priori*, un début de surpoids. Car, entre 18,5 et 25 kg/m<sup>2</sup>, la corpulence est considérée comme normale, entre 25 et 29,9 kg/m<sup>2</sup>, on parle de surpoids, et au-delà de 30 kg/m<sup>2</sup>, d'obésité. Voilà pour la théorie.

## ATTENTION AU TAUX DE MASSE GRASSE

Si l'IMC est préférable à la pesée sur votre balance, il n'en reste pas moins grossier, estime le Dr Yves Hervouët des Forges, médecin du sport à Paris : « *L'indice de masse corporelle ne prend en compte ni la densité osseuse ni la masse musculaire.* » Hors catégorie, les sportifs de haut niveau et, en particulier, ceux qui ont développé une importante musculature. Pour affiner votre IMC, vous pouvez investir dans un pèse-personne impédancemètre électrique, qui vous renseignera sur vos pourcentages de masse maigre et de masse grasse. Vous avez aussi l'option de demander à un médecin de vous pincer en plusieurs endroits du corps pour mesurer l'épaisseur des plis cutanés, à l'aide d'un pied à coulisso, ce qui permet d'évaluer votre indice de masse grasse et, par déduction, celui de votre masse maigre.

## LE TOUR DE TAILLE, UN INDICATEUR SANTÉ

En vue d'un régime, connaître ces deux indices peut éventuellement aider à maîtriser ses objectifs. Mais, pour le Dr Jean-Philippe Zermati, « *l'IMC est surtout utile pour donner des informations sur l'état de santé d'une population, son espérance de vie moyenne et le risque de développer des maladies, notamment chroniques.* » Foin des statistiques, le nutritionniste



invite plutôt à mesurer son tour de taille. « *Ce sont les graisses intra-abdominales qui posent problème. Comme elles enrobent les organes, elles peuvent entraîner des complications métaboliques,* » insiste-t-il. En revanche, avoir des grosses fesses ou cuisses ne présente aucun danger pour la santé. » Un bon tour de taille est inférieur à 95 cm chez l'homme et à 80 cm chez la femme. Au-delà, il peut être intéressant d'en parler avec son médecin traitant.

## GARDER SON POIDS DE FORME

Quant au poids d'équilibre pour lequel votre corps est programmé, rares sont les individus qui parviennent à le conserver stable jusqu'à la fin de leur vie. Au cours d'une existence, ce poids peut en effet connaître des fluctuations. « *Les personnes qui sont obèses, par exemple, ont complètement changé de poids d'équilibre* », déclare le Dr Zermati. Le risque des régimes mal menés, c'est précisément de décaler à chaque fois un peu plus son poids d'équilibre et, du même coup, de s'éloigner irrémédiablement de son poids de forme, lequel ne peut se calculer. Il correspond au poids où vous vous sentez bien et où vous êtes en bonne santé. Si c'est votre cas, n'en bougez plus !

# « L'ILLUSION NOUS EST NÉCESSAIRE »

**Pourquoi ce besoin de maigrir, ces régimes à répétition, aussi difficiles qu'inutiles mais que l'on fait envers et contre tout ? Les explications d'Irène Kaganski, psychiatre et spécialiste des troubles du comportement alimentaire.**



## ■ Vos patients vous semblent-ils de plus en plus préoccupés par leur alimentation et les régimes ?

**Irène Kaganski** : Oui, et j'ai l'impression que c'est très entretenu par notre société et par l'idée qu'il faut faire attention à son corps, contrôler son alimentation. C'est tout le contraire du XVIII<sup>e</sup> siècle, où il fallait montrer son opulence. Aujourd'hui, il s'agit plutôt de montrer qu'on a le contrôle de notre corps. Ça fait partie de ce que l'on peut maîtriser face à une profusion d'offres qui affole.

## ■ Sommes-nous vraiment si influencés par ce que l'on dit et entend ?

**I. K.** : Oui, mais ce n'est pas le facteur déclenchant. On a moins de repas familiaux qu'autrefois, on déjeune fréquemment à l'extérieur et le dîner est souvent pris devant un écran à des horaires décalés. Le côté convivial et social de l'alimentation se perd. Pour certains, la nourriture devient un médicament comme un autre pour que le corps soit mince et conforme à une image idéale. Ce que l'on entend sur l'alimentation transformée ou le gluten, par exemple, s'est répandu comme une contagion ; comme si ça allait résoudre les petits troubles digestifs mineurs, que l'on supporte moins de nos jours, tels les ballonnements, assez fréquents chez les femmes.

## ■ Se nourrir n'a plus le même sens

**I. K.** : De fait, se nourrir est ressenti comme une source de contraintes, alors que l'alimentation devrait être une

source de plaisir. Tout se passe désormais comme si on voulait contrôler ce plaisir et la contrainte est devenue plus importante que le plaisir. Or l'alimentation, c'est aussi le plaisir de l'échange. Partager un repas, c'est une façon de donner et de recevoir.

## ■ Et, on le sait, suivre un régime n'est pas une partie de plaisir !

**I. K.** : Non, ça fragilise et peut provoquer un évitement des relations sociales. En société, il faut se justifier et certains commentaires ne sont pas faciles à encaisser. Donc, on refuse les invitations à dîner. Résister aux pulsions est source de souffrance et extrêmement difficile à tenir sur le long terme, mais la mésestime de soi, le dégoût d'être débordé par les appels du corps sont encore plus douloureux. Par ailleurs, les personnes les plus fragiles et les plus dépendantes des relations affectives ont davantage besoin de contrôler ces dernières.

## ■ Selon vous, quelles sont les raisons de cette dépendance ?

**I. K.** : L'explication tient au fait que les relations affectives sont aussi les plus dangereuses. Elles sont sources de plaisir, mais ce plaisir peut s'arrêter car l'autre n'est pas prévisible. De cette incertitude peut naître un sentiment d'insécurité. Et plus on a peur de perdre l'amour de l'autre ou de ne pas se sentir conforme à ce qu'on croit être ses attentes, plus on aura besoin de trouver des « lieux » de sécurité et de maîtrise. À la différence des relations humaines, avec un régime, on est dans le contrôle.

## ■ Est-ce que cela renvoie à ce qui s'est passé pendant l'enfance ?

**I. K.** : Lorsqu'il se développe, l'enfant doit apprendre à maîtriser ses pulsions, à supporter la frustration de ne pas voir arriver tout de suite la nourriture quand il a faim. Il découvre et intérieurise cela petit à petit. Avant l'adolescence, un enfant qui se développe normalement a plutôt un sentiment de maîtrise de son corps, de puissance. L'adolescence apporte la pesanteur, le retour des pulsions sexuelles animales, la transformation corporelle et l'embarras du corps. Retrouver la maîtrise – on le voit à l'adolescence avec les anorexiques – c'est aussi renouer avec l'enfance, quand le corps est léger et moins embarrassant.

## ■ Faire un régime pourrait relever d'un désir inconscient et illusoire de retrouver une sorte d'enfance ?

**I. K.** : Oui, mais cela se décline de façon différente pour chacun. Les personnes sont plus ou moins sensibles aux influences extérieures. Chez certaines d'entre elles, l'apparence compte plus que pour d'autres. La popularité des régimes s'explique aussi par le fait que nous sommes dans une société où il faut être performant. Si les femmes en font beaucoup, c'est peut-être parce qu'elles sont sorties de la sphère familiale et intime où elles étaient confinées par le passé. Elles ont désormais des désirs de réussite et de puissance. Or, dans le monde qui est le nôtre, beaucoup de discriminations sont liées à l'apparence et au surpoids. Nous n'avons pas le droit aux faiblesses. Nous vivons dans une société qui met quand même de côté tous les gens qui ne réussissent pas. Mais c'est difficile de se priver complètement et de tenir le contrôle de façon continue.

## ■ Mais pourquoi refaire un régime quand on sait que l'on va reprendre les kilos perdus ?

**I. K.** : C'est un savoir théorique qui n'est pas forcément intégré psychiquement. On a toujours des désirs et des illusions. C'est comme quand on tombe amoureux ! Même quand une histoire se termine, on repart dans une autre parce que l'illusion est nécessaire à la vie psychique. Nous sommes tous faits de désirs contraires et de conflits intérieurs. La nourriture apporte énormément de plaisir. Être nourri par sa mère est la première source de plaisir de l'être humain. L'alimentation rappelle aussi le lien maternel. La nourriture, c'est consolateur, ça évoque les plaisirs de l'enfance, quand on mangeait des bonbons sans prendre de poids. Et puis arrivent les périodes de transformation du corps liées aux cycles de la vie des femmes. À chaque période sensible, le corps se transforme, on prend des kilos et la tentation du régime revient. Cela peut survenir à l'adolescence, après la grossesse et à la ménopause. C'est dur de reprendre du poids après toutes ces privations. Cela peut provoquer des moments dépressifs, de mésentente de soi.

## ■ Pour s'en sortir, on fait quoi ?

**I. K.** : Les personnes qui s'acceptent telles qu'elles sont, avec éventuellement trois kilos de plus que leur poids idéal, et qui lâchent les régimes retrouvent aussi du plaisir dans l'alimentation et le partage, et se régulent. Elles mangent de façon moins excessive. Au fond, la meilleure alimentation consiste à manger de tout sans excès. La vraie question est là, dans l'excès de régimes face à l'excès d'appétit... ■

PROPOS RECUEILLIS PAR DANIELE LAUFER



# MIEUX VAUT OUBLIER !

Ces régimes font recette. Il faut dire qu'ils ne manquent pas d'arguments, à commencer par la garantie d'**en finir avec les kilos** (supposés) **en trop, sans souffrir.** Forcément, c'est tentant. Sauf que la plupart des promesses reposent sur du vent, comme tous ces **produits miracles** aux allégations santé ou nutrition bien souvent très approximatives.

régime  
paléo      Dukan  
compléments      box  
alimentaires



minceur produits  
**light**

Régimes minceur

# PAS DE DIÈTES SANS DÉSÉQUILIBRE

D'innombrables méthodes pour maigrir sont proposées, la plupart sans caution scientifique. Un suivi médical est indispensable, car les impacts délétères sur la santé sont nombreux, pour un résultat qui ne se maintient pratiquement jamais dans la durée.

Rien qu'à entendre le mot régime, nombre de **professionnels de la santé** voient rouge. « Arrêtons de parler de régime ! » supplie Pierre Déchelotte, président de la Société francophone de nutrition clinique et métabolisme (SFNCM) et chef du service de nutrition au Centre hospitalier universitaire (CHU) de Rouen. « Soit une personne suit une alimentation normale, standard, soit elle a besoin d'une alimentation thérapeutique pour lutter contre un diabète ou

des problèmes cardiovasculaires, par exemple. » Pour ce nutritionniste, « régime égale danger, car il est associé à la notion de contrainte et d'exclusion ». Et certains sont plus dangereux que d'autres.

## DES PRIVATIONS AUX CONSÉQUENCES NÉFASTES

Nos besoins alimentaires varient selon notre sexe, nos âge, taille et poids, et notre niveau d'activité. Le *Vidal* (ouvrage médical de référence en France) conseille un apport moyen de 2400 à 2600 calories par jour pour un homme et de 1800 à 2200 pour une femme. Les apports nutritionnels conseillés, exprimés en pourcentage de l'apport calorique total, se répartissent de la façon suivante : 55 % de glucides, 30 % de lipides, 15 % de protéines. Or, dans la majorité des cas, les diètes reposent sur deux grands principes : l'exclusion d'une ou de plusieurs catégories d'aliments et **un apport calorique journalier réduit**. Autant de déséquilibres qui risquent de « provoquer des effets rebond, et d'aggraver les troubles du comportement alimentaire et les dépressions chez des personnes déjà vulnérables », estime Pierre Déchelotte.

Pourtant, chaque année, de nouveaux régimes apparaissent avec une inventivité déconcertante : régimes soupe aux choux, Tahiti, paléo... Cette année, avec le confinement qui nous a lestés de quelques kilos, les idées les plus saugrenues abondent.

### Bon à savoir

#### L'ALTERNANCE Perte-REPRISE

- L'effet rebond, plus connu sous le terme d'effet yo-yo, correspond à une perte de poids importante et rapide... suivie d'une reprise tout aussi rapide et souvent plus importante par rapport au poids initial. C'est la répétition de ce cycle perte-reprise qui définit l'effet yo-yo.
- Les causes sont à chercher dans la pratique de régimes hypocaloriques trop restrictifs qui permettent la perte de poids à court terme, mais provoquent, à long terme, une fatigue et le retour des anciennes habitudes.
- Ce rythme cyclique est dangereux tant pour la santé physique que mentale.
- L'expression d'effet yo-yo doit sa paternité au psychologue clinicien américain Kelly D. Brownell.





Attention aux offres qui promettent une perte de poids rapide : la santé en pâtit souvent.

## Les hits de l'année 2020

Propulsés par des campagnes marketing bien senties ou sur les réseaux sociaux *via* des influenceurs, les régimes qui fleurissent tous les ans sortent largement, depuis quelques années, du seul cadre de la presse féminine.

### ■ LE RÉGIME SIRFOOD, RISQUE DE PERTE MUSCULAIRE

Connu également sous le nom de « régime chocolat et vin rouge », il a été mis au goût du jour par la chanteuse Adele. Début mai, le site Le Journal des femmes proposait un « zoom sur la méthode qui aurait aidé Adele à perdre 45 kg ». Ce régime consiste à consommer essentiellement une vingtaine d'aliments prétendument anti-âge et agissant sur les sirtuines (des protéines enzymatiques qui augmenteraient la capacité à brûler les graisses) : les agrumes, le curcuma, l'huile d'olive, la myrtille, les noix, les oignons, la pomme, la roquette, le sarrasin, le soja, ainsi que **le café, le chocolat noir et le vin rouge**. Selon une publication de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) de 2012, « les souris transgéniques surexprimant Sirt1 sont plus

minces que les autres, métaboliquement plus actives et ont des taux sériques réduits de cholestérol, d'adipokines, d'insuline et de glucose ». Autrement dit, l'activation des sirtuines offre une meilleure santé aux souris.

La perte de poids rapide promise par ce régime (trois kilos en trois jours) s'expliquerait surtout par **la réduction des calories** à la portion congrue : 1 000 calories par jour les trois premiers jours (trois jus de légumes « sirtfood ») et un seul repas de « superaliments »), puis 1 500 calories durant quatre jours (deux jus + deux repas), puis deux semaines à trois repas et un jus par jour. Pris indépendamment, ces superaliments ont, en effet, des propriétés intéressantes pour la santé. La noix, par exemple, qui contient des acides gras essentiels de la famille des oméga-3 (qui font baisser la pression artérielle, les triglycérides et la mortalité cardio-vasculaire), de nombreuses vitamines et des phytostérols (qui réduisent le cholestérol), est connue pour ses bienfaits sur la santé. En revanche, la seule consommation de ces superaliments ne suffit pas à composer une diète



Il est nécessaire d'être à l'écoute de son corps et de sa raison, et de savoir compenser les excès.

saine et équilibrée. Enfin, l'aspect ultrarestrictif fait **croire à un effet rebond**, appelé aussi effet yo-yo (lire encadré Bon à savoir page 14), à savoir la reprise des kilos perdus – et même plus –, dès l'arrêt du régime. Sans parler de la perte de masse musculaire...

## L'ALIMENTATION INTUITIVE, DIFFICILE POUR CERTAINS

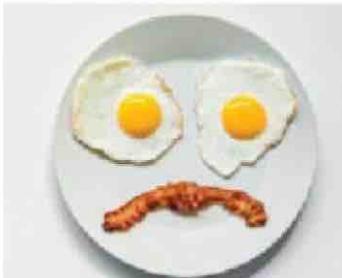
L'idée peut être tentante, car ce n'est pas à proprement parler un régime. Il s'agit de renouer avec ses sensations, comme écouter sa faim, savoir s'arrêter quand on est rassasié, et faire la paix avec la nourriture. « *L'alimentation intuitive, c'est*

*l'alimentation normale* », estime Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste et endocrinologue à l'Institut Pasteur de Lille (lire encadré page 19). Selon lui, nous sommes tous censés réguler ce que nous mangeons sur plusieurs repas, voire sur plusieurs jours. Par exemple, lorsqu'on se dit qu'après avoir ingurgité un repas copieux le midi ou dégusté une part de gâteau dans l'après-midi, **il serait préférable de dîner léger**. C'est à la fois la raison qui parle (« *je mange moins après un excès* »), mais aussi le corps qui envoie des signaux (« *j'ai l'impression d'avoir mis du temps à digérer le repas de midi, je n'ai ni envie ni besoin de manger lourd ce soir* »), que nous sommes pour la plupart prêts à entendre et intégrer, à condition de savoir les repérer.

« *Le problème, c'est que les personnes qui se lancent dans des régimes n'ont plus du tout cette conscience et cette écoute* », résume le nutritionniste, pour qui l'alimentation intuitive peut **se révéler une bonne méthode** de rééquilibrage alimentaire, mais en dérouter plus d'un. « *Pour nombre de mes patients, manger quand on a faim n'a pas de sens car ils ont faim tout le temps, pas plus que s'arrêter à satiété car ils ne sont jamais rassasiés.* » Être à l'écoute s'apprend avec l'aide de professionnels (diététiciens, nutritionnistes, psychologues, etc.) et de méthodes telles que la pleine conscience (une forme de méditation qui invite à orienter son attention sur son expérience présente).

### Repères

## LE CLASSEMENT DES PLUS MAUVAIS



■ 35 régimes ont été passés à la moulinette d'un panel d'experts en santé et nutrition pour le site U.S. News & World Report. Il en est ressorti un classement des meilleurs et des pires régimes pour l'année 2020.

- Pour être le mieux coté, le régime doit être « relativement facile à suivre, nutritif, sûr, efficace pour la perte de poids, et protecteur contre les maladies cardiaques et le diabète ».
- Dans le trio de tête : les diètes Méditerranéenne, DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) et flexitarienne.
- En queue de peloton : les régimes cétogène, Dukan et Whole30. Ce dernier est jugé « sévèrement restrictif » et le cétogène est classé comme étant le pire dans le cadre d'une alimentation saine.

## Les hypo-hyper

Parmi les régimes déséquilibrés les plus fréquemment proposés : la supplémentation en protéines. Le principe est très simple : augmenter la part de protéines, qui doit normalement représenter **15 % de l'apport calorique** sur une journée, et diminuer, voire supprimer, les glucides et les lipides.

## LE RÉGIME DUKAN, UN DANGER POUR LA SANTÉ

Le plus médiatisé d'entre eux serait également le pire, tous critères confondus, parmi 35 régimes étudiés par un panel d'experts en santé (lire encadré ci-contre). Selon le nutritionniste Pierre

Dukan, le Graal ne s'atteint pas en comptant les calories, mais en forçant sur les protéines. Elles contiennent **peu de calories par gramme** de nourriture (ce qui permet d'arriver rapidement à satiété), et prennent du temps et de l'énergie pour être digérées. En parallèle, la suppression des glucides et des lipides pousse le corps à se tourner vers les stocks de graisse pour avoir suffisamment d'énergie. Un régime hyperprotéiné offre donc une rapide perte de poids.

Durant la phase d'attaque (cinq jours), seules les protéines sont autorisées avec œufs durs et **blanc de poulet à volonté**. Suit une phase de croisière (une semaine par kilo à éliminer) durant laquelle certains légumes peuvent être consommés. Enfin, la phase de consolidation (dont la durée varie également en fonction des kilos à perdre) permet de réintroduire petit à petit les fruits et les féculents. Et puis, à vie, la personne est contrainte à une journée « PP » (protéines pures) par semaine. Trop de règles, trop de déséquilibres, trop de restrictions, et **les effets ne sont pas garantis**, estiment les experts d'U.S. News & World Report. Jean-Michel Lecerf abonde : « *Il y a tellement peu de fibres, d'acides gras essentiels, de lipides et de micronutriments, qu'il faut en parallèle supplémerter les gens.* »

Pire, une étude de 2015, effectuée sur 51 femmes âgées de 19 à 64 ans ayant suivi la méthode Dukan, montre que « *l'adoption à long terme de ce régime menace la santé en provoquant des maladies rénale ou hépatique, de l'ostéoporose et des maladies cardio-vasculaires.* »

Pour imaginer cette diète, Pierre Dukan s'est inspiré du cardiologue Robert Atkins, qui préconisait de **limiter les glucides** et de se tourner vers les protéines afin de brûler les graisses. Le régime Atkins est classé 32<sup>e</sup> sur les 35 classés par U.S. News & World Report. Dans la foulée d'Atkins et de Dukan, dont les méthodes ont été suivies par des millions de personnes, d'autres régimes hyperprotéinés, et souvent hypocaloriques, ont vu le jour.

## ■ « SAVOIR MAIGRIR », TROP PEU DE CALORIES

Il s'agit d'une méthode hyperprotéinée et hypocalorique, mise au point par Jean-Michel Cohen, un nutritionniste, qui mise sur l'augmentation

# LIMONADE, SOUPE : LA DÉTOX INTOX

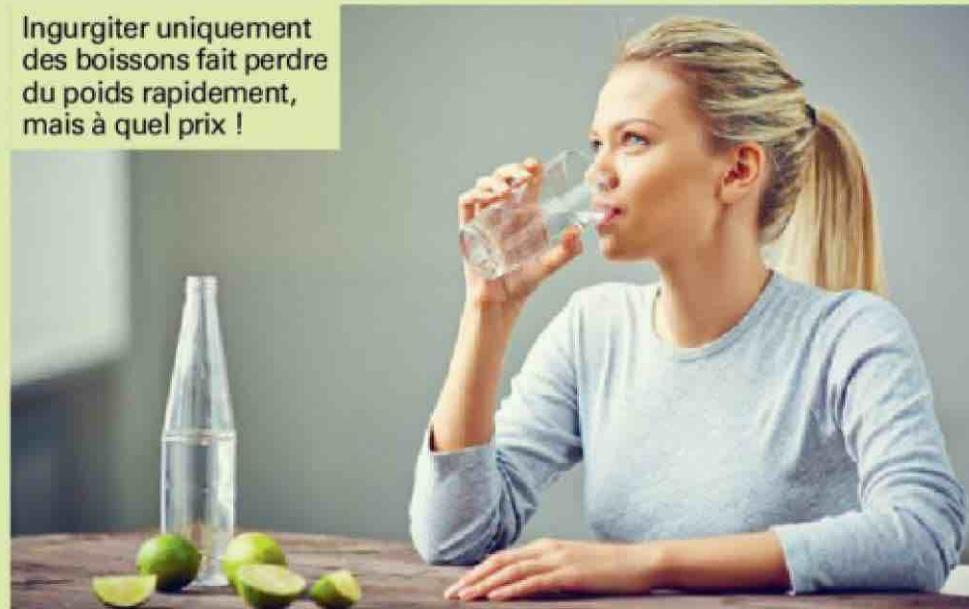
**Se purifier ou fondre en éliminant les aliments solides risque d'engendrer des troubles du comportement alimentaire, entre autres.**

Si manger ne fait pas maigrir, pourquoi ne pas boire ? Le régime Master Cleanse, également appelé régime limonade, incite à confectionner une boisson et à exclure tout aliment solide. La boisson, un mélange d'eau, de jus de citron, de poivre de Cayenne et de sirop d'érable, est à boire de 6 à 12 fois par jour. Le matin, il faut boire un litre d'eau tiède avec deux cuillerées à café de sel non iodé, une boisson surnommée « chasse d'eau », et le soir une tasse de thé de séné. L'objectif est de nettoyer le colon et de perdre très rapidement beaucoup de poids. La perte de poids est en effet très rapide, tout comme risquent ensuite d'être fréquents les malaises, tremblements, étourdissements... Et, à terme, carences et effet yo-yo. Quant à l'aspect détox, il n'est pas prouvé.

## ATTENTION AUX CARENCES

D'autres méthodes proposent d'exclure toute alimentation solide, comme le régime soupe aux choux, breuvage à consommer de 3 à 7 fois par jour. Les risques de malaises et de troubles intestinaux sont à prévoir. « *Les régimes détox sont une catastrophe* », s'insurge le nutritionniste Jean-Michel Lecerf. Il regrette l'absence de base scientifique de ces régimes et les risques qu'ils font courir, notamment en termes de troubles du comportement alimentaire et de carences en fibres, protéines et micronutriments.

Ingurgiter uniquement des boissons fait perdre du poids rapidement, mais à quel prix !



de la part de protéines, la réduction des quantités et la variété de l'alimentation. Le principe consiste en une alternance de jours "croisière" **autour de 1400 calories** et de jours "boosters" autour de 900 calories. Une telle restriction – un adulte doit consommer autour de 2000 calories par jour – ne peut conduire qu'à des carences et un effet yo-yo, dès l'arrêt de la diète, selon le nutritionniste Jean-Michel Lecerf.

## ■ LE RÉGIME CÉTOGÈNE, LE MÉTABOLISME SOUFFRE

Il mise, pour sa part, sur le gras ! Contre-intuitive dans le monde des régimes, cette alimentation très à la mode propose de consommer des lipides (70 à 90 % de l'apport énergétique total contre 30 % conseillés), tout en faisant **la chasse aux sucres**. L'objectif est que le foie produise des corps cétoniques qui permettraient de brûler les graisses (*lire page 42*). L'avantage, c'est une diminution du poids rapide qui se fait sans perdre de muscle.

Cependant, manger du gras ne veut pas dire manger n'importe quel gras, au risque de provoquer une stéatose hépatique (maladie du foie gras) et une augmentation du taux de cholestérol. Mieux vaudrait alors privilégier les huiles végétales, les œufs et poissons gras,

les avocats et oléagineux. Toutefois, dans un rapport de 2010, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) alertait sur les régimes amaigrissants pouvant « *exercer des effets défavorables sur le plan cardio-vasculaire et métabolique. C'est le cas des régimes très hypocaloriques cétogènes qui peuvent induire des accidents avec mort subite, par trouble du rythme cardiaque.* » Comme nous l'a précisé Pierre Déchelotte, « *la seule validation de cette diète est dans la prise en charge de l'épilepsie réfractaire chez l'enfant.* »

## ■ LE RÉGIME PALÉO, TRÈS ÉLOIGNÉ DES ORIGINES

Il entend revenir « *à la base de notre alimentation* » et interdit tout ce que les hommes préhistoriques ne consommaient pas. Adieu produits transformés et raffinés, mais aussi céréales, légumineuses et produits laitiers.

**La part belle est faite aux protéines** animales, aux légumes et aux fruits. Un article de la revue *Nature*, datant de 2012, montrait pourtant qu'à l'époque du paléolithique, les hommes se nourrissaient essentiellement de racines, de baies, de plantes et de fruits ! Donc le paléo originel, ce n'était pas cela !

# Les rapides ou « *fast* »

Perdre 8 kg en 14 jours, 10 kg en 14 jours, 4 kg en quatre jours... Ce sont les promesses des régimes rapides Scarsdale, Natman ou encore Thonon. Autant de propositions qui désespèrent Jean-Michel Lecerf : « *Pour maigrir rapidement, il faut être dans les restrictions extrêmes, ce n'est pas durable. Et il y a beaucoup de perte d'eau et de muscle.* »

## ■ LE RÉGIME SCARSDALE, UN AMAIGRISSEMENT ÉPHÉMÈRE

Il promet de perdre 8 kg en 14 jours. C'est un cardiologue, Herman Tarnower, exerçant dans la ville de Scarsdale (État de New York), qui l'a mis au point dans les années 1970 pour ses patients devant être opérés. Le principe repose sur l'interdiction des produits transformés, des

céréales, des féculents et du sucre pendant 14 jours, et des menus composés de légumes et de protéines **à suivre à la lettre**. Après cette première étape, une phase de stabilisation suit. Une étude de 2008 confirmait que le poids rapidement perdu avec des régimes comme Atkins ou Scarsdale était rapidement repris.

## ■ LES RÉGIMES NATMAN, THONON, ET MILITAIRE, TROP RESTRICTIFS

Le régime Natman est également connu sous le nom de régime « *hôtesse de l'air* », car il est censé se faire entre deux vols. Il permettrait de perdre 4 kg en quatre jours. Drastique, il n'autorise que les protéines maigres, les légumes et les fruits peu sucrés.

(Suite page 20)

# POURQUOI IL Y A DANGER À VOULOIR MAIGRIR TROP VITE

Quel que soit le type de régime choisi, il va affecter l'organisme. En fait, c'est le principe même de régime, avec ce que cela suppose de restrictions et de déséquilibres nutritionnels, qui ne peut que conduire à des dysfonctionnements, parfois graves.

Médecin nutritionniste, endocrinologue et fondateur du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, Jean-Michel Lecerf alerte depuis de nombreuses années sur les dangers des régimes. En 2010, il a collaboré, avec d'autres experts, au rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation consacré aux régimes alimentaires. Une étude à charge contre ces diètes qui font, en définitive, nettement plus de mal que de bien. Le Dr Lecerf s'en explique.

## ÉCOUTER SON CORPS

Un régime, c'est un mode alimentaire, et chacun possède le sien. Le problème, c'est que le mot régime est piégé, car il induit la notion de contrôle rigoureux de ce que je mange en fonction d'impératifs externes. Dès lors que l'on instaure un contrôle, on n'écoute plus son corps et on induit un dysfonctionnement. Cela ne veut pas dire qu'il est inutile de suivre certaines recommandations pour retrouver un équilibre alimentaire. En revanche, les injonctions autoritaires avec de fortes exclusions sont problématiques. Dans les premiers temps d'un régime amincissant, il y a une "lune de miel" : tous les régimes, au début, font perdre du poids. Plus ou moins rapidement ensuite, il y a une rechute, ce que l'on appelle l'effet yo-yo : les personnes qui suivent un régime reprennent tout le poids perdu et parfois même beaucoup plus.

## INEFFICACES ET DANGEREUX

Avec le surpoids, c'est souvent la méthode qui ne convient pas. À un stade avancé, le tissu adipeux ne répond plus. L'obésité est parfois irréversible. Plus qu'inefficaces, les régimes sont dangereux. Ils entraînent des déséquilibres nutritionnels, des carences en minéraux, en vitamines et en fibres. De plus, ils provoquent une perte de masse maigre (muscles et os). Avec la perte de muscles, les



La chanteuse Adele a annoncé avoir perdu 45 kg grâce au régime Sirtfood. Et, à long terme, va-t-elle les reprendre ?

dépenses de l'organisme diminuent. Si les dépenses sont réduites, on arrête de maigrir, mais dès que l'on mange davantage, on regrossit.

## VISER LE LONG TERME

Si une personne n'a pas de problème de poids, inutile de chercher à en perdre. Si la prise de poids advient, il ne faut pas attendre et commencer à réfléchir à ses causes : est-ce que durant le confinement j'ai grignoté, fait moins d'activité physique ? Dans le cas d'une prise modérée et liée au contexte, il s'agit de reprendre de bonnes habitudes. Pour 3 kg pris en deux mois, il faudra six mois pour les perdre sans suivre de régime. Le risque serait de tomber dans le cercle vicieux des régimes restrictifs. En effet, ces derniers provoquent à terme une résistance à l'amaigrissement : toutes les personnes obèses ont été des personnes en surpoids ! La bonne consigne est donc de prévoir des restrictions faibles et d'apporter à l'alimentation de petits changements que l'on peut tenir dans la durée.

Dans la même veine, le régime Thonon propose de perdre 10 kg en 14 jours. Son nom, lié à la ville thermale de Thonon-les-Bains, située en Haute-Savoie, lui confère une pseudo-caution scientifique que rien ne justifie. Hypocalorique et hyperprotéiné, il préconise, par exemple, de manger **trois steaks hachés le soir**. Enfin, le régime militaire alterne trois jours, durant lesquels certains aliments sont autorisés (thé,

café, fromage blanc, œuf, thon, viande, cheddar et certains fruits et légumes), et quatre jours d'alimentation normale.

Tous ces régimes rapides, en réduisant les calories et en supprimant quasiment tous les glucides et les lipides, poussent le corps à puiser dans ses réserves. Ils sont tellement restrictifs qu'ils peuvent provoquer de gros coups de fatigue et des hypoglycémies.

## Les dissociés

Très populaires, ces programmes proposent de consommer ou de supprimer certains types d'aliments à différents moments de la journée.

### ■ LA CHRONONUTRITION, AUCUNE ÉTUDE SÉRIEUSE

Le principe est qu'il est possible de tout manger sans grossir, à condition de se nourrir aux **bonnes heures de la journée**. Ainsi, le docteur Alain Delabos, qui a mis au point cette méthode au milieu des années 1980, recommande de consommer gras et protéiné le matin, des protéines et des glucides lents le midi, des fruits dans l'après-midi, et des légumes et des protéines maigres le soir. En 2018, un article paru dans le journal de l'American Society for Nutrition déplorait l'absence d'études concluantes pour évaluer l'intérêt de la chrononutrition.

### ■ LE RÉGIME ANTOINE, DIFFICILE À MOYEN TERME

Dans la même idée, mais poussé à l'extrême, le régime Antoine propose de manger un seul type d'aliment par jour (poissons le lundi, légumes le mardi, etc.) « *Ce n'est pas tenable dans la durée, pas sociable et cela s'oppose à une alimentation normale* », tranche Jean-Michel Lecerf.

### ■ LE RÉGIME SLIM-DATA, UN RETOUR AUX SOURCES

On aurait une « mémoire minceur » à réveiller grâce à la prise en compte de trois index (calorique, enzymatique, insulinique) qui permettent de dessiner **le pouvoir de stockage** de chaque aliment. La combinaison des trois donne le Slim-data, et plus cet index Slim-data est bas, plus l'aliment est minceur. À partir de là, les produits sont classés dans quatre zones (verte, orange, rouge, violette). Dans la zone verte se trouvent les aliments à consommer librement (asperge, haricot vert, viande blanche, yaourt...) ; dans la zone orange, les aliments à consommer dès la première phase du régime (avocat, lentilles, riz brun...), dans la zone rouge, les aliments à réintroduire lors de la deuxième phase du régime (banane, carotte, jambon...), et enfin, en zone violette, les aliments interdits (arachide, charcuterie, pain blanc...) Il faut prendre aussi en compte **l'indice global d'un repas** qui correspond à l'addition des index. Un cheminement bien compliqué pour arriver, finalement, à supprimer les aliments transformés et revenir aux basiques : consommer plus de fruits et légumes, réduire les sucres...

AUDREY CHABAL



# Prenez votre consommation en main

ABONNEZ-VOUS  
POUR 1 AN  
et réalisez jusqu'à

28 % D'ÉCONOMIE



## LE MENSUEL

Des essais comparatifs de produits et de services, des enquêtes fouillées, des informations juridiques, des conseils pratiques...

## LES HORS-SÉRIES THÉMATIQUES

Des guides pratiques complets autour de l'alimentation, la santé, l'environnement, l'argent, le logement...



## LE HORS-SÉRIE SPÉCIAL IMPÔTS

## L'ACCÈS AUX SERVICES

### NUMÉRIQUES DE 60

(ordinateur, tablette et smartphone)

- Accès illimité aux versions numériques des anciens numéros
- Accès aux versions numériques des mensuels et hors-série compris dans votre abonnement



## LE SERVICE 60 RÉPOND

Service téléphonique d'information juridique. Nos experts répondent en direct à toutes vos questions.



Achat en ligne  
CLIQUEZ ICI

NOUVEAU DÉCOUVREZ NOS FORMULES  
100 % NUMÉRIQUES  
sur [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

60  
millions  
de consommateurs

AHS132S

# BULLETIN D'ABONNEMENT

A compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à : 60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex

**OUI**, je m'abonne à *60 Millions de consommateurs*.

Je choisis l'abonnement suivant :

- ABONNEMENT ÉCLAIRÉ 46 €** au lieu de ~~59,70 €~~  
soit **23 % d'économie** : 1 an, soit 11 numéros +  
hors-série Impôts + Accès aux services numériques de «60»
- ABONNEMENT EXPERT 78 €** au lieu de ~~108 €~~  
soit **28 % d'économie** : 1 an, soit 11 numéros + hors-série  
Impôts + 7 hors-séries thématiques + Service « 60 RÉPOND »  
+ Accès aux services numériques de «60»

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2021. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1<sup>er</sup> numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de *60 Millions de consommateurs* au 18, rue Tiphaine, 75732 PARIS CEDEX 15, RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem, à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Nous réutiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case  Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case  (Délais de livraison du 1<sup>er</sup> numéro entre dix et trente jours, à réception de votre bulletin d'abonnement).

## MES COORDONNÉES

Mme  M.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Téléphone

E-mail \_\_\_\_\_

Date & signature obligatoires

## MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire :

N° :

Expire fin :

# Compléments alimentaires

# LA PILULE MIRACLE N'EXISTE PAS !

**À base de plantes ou de minéraux, sous forme de gélule ou de comprimé, les compléments alimentaires pour perdre du poids font preuve d'imagination dans leurs promesses. Peut-on s'y fier et, surtout, ces produits sont-ils vraiment sans risque pour la santé ?**

Que ce soit pour accélérer la perte de poids à quelques jours des vacances ou effacer les excès du week-end, la tentation est parfois grande d'opter pour un complément alimentaire minceur. Il faut dire que les promesses de ces produits à base de plantes, de vitamines ou de dérivés de crustacés **ont de quoi faire rêver** : « Brûle jusqu'à 400 kcal par jour », « sans effort », « capteur 3 en 1 de graisses, sucres et calories »... Si bien que « certaines personnes peuvent prendre de 8 à 10 compléments alimentaires différents par jour, toutes allégations confondues ; le record trouvé dans nos dossiers étant établi à 27 », note Gwenn Vo Van-Regnault, chargée de mission Nutrivigilance à l'Agence nationale de sécurité

sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Pour des effets bien réels sur le tour de taille ? Rarement hélas ! « Il n'y a pas de formule magique pour maigrir », estiment ainsi le Pr Luc Cynober, pharmacien et chef de service à l'hôpital Cochin, à Paris, et le Dr Jacques Fricker, médecin nutritionniste, dans leur livre *Tout sur les compléments alimentaires* (éd. Odile Jacob, 2017). « Aucun complément alimentaire n'a jusqu'à présent fait la preuve d'un pouvoir amaigrissant significatif. » Les fabricants ne sont d'ailleurs pas tenus de le faire au travers d'essais sur l'homme, puisque ces produits sont considérés comme des aliments et non des médicaments.

## DES ALLÉGATIONS SANTÉ BIEN ENCADRÉES

Ces produits sont composés surtout de plantes et de préparations à base de plantes, de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments. Mais ils peuvent aussi contenir des champignons, des probiotiques, **des additifs et des arômes**. Pour élaborer un complément alimentaire, dans l'Union européenne, le fabricant doit respecter une liste d'ingrédients autorisés, étoffée au fil des avis des agences sanitaires. En France, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a ainsi établi un inventaire de plus de 1 000 plantes utilisables dans les compléments. Et cette agence autorise la commercialisation du produit. Comme il ne s'agit pas d'un médicament, la présentation et la

### Bon à savoir

#### LES FEMMES PLUS SÉDUITES



67 % des consommateurs de compléments alimentaires sont des femmes, d'après une enquête réalisée par le Syndicat des compléments alimentaires.

Concernant les produits achetés pour leurs allégations minceur, elles se les procurent majoritairement dans les grandes et moyennes surfaces. Toutefois, « l'achat de ces compléments sur Internet explose, passant entre 2006 et 2015 de 1 à 11 % », note Gwenn Vo Van-Regnault, chargée de mission à l'Anses.



La prise simultanée de plusieurs compléments alimentaires expose à un risque de surdosage.

publicité du complément alimentaire ne peuvent lui attribuer la capacité de prévenir, de soigner ou de guérir une maladie : un complément minceur ne peut « lutter contre le surpoids ».

En revanche, il peut revendiquer de « brûler les graisses ». À condition de pouvoir le justifier : l'ingrédient doté de cette propriété doit être présent **dans le produit en quantité adéquate** et « *le fabricant doit tenir à disposition des autorités des études ayant au moins une fois montré l'effet de la substance* », explique Christelle Chapteuil, présidente du Syndicat national des compléments alimentaires (Synadiet). Ainsi, comme l'impact du thé vert sur les dépenses énergétiques a déjà été établi, n'importe quel industriel utilisant cette plante dans son complément alimentaire peut désormais employer l'allégation « augmente les dépenses énergétiques » et « scientifiquement prouvé ». Mais les abus sont nombreux.

## DES LIENS DE CAUSE À EFFET NON DÉMONTRÉS

En 2009, la DGCCRF a montré, à travers une étude menée auprès de 500 entreprises du secteur, que 12,5 % des compléments alimentaires présentaient des pratiques commerciales trompeuses ou des problèmes d'étiquetage.

Les études dites « scientifiques » évoquées sur les emballages sont, en outre, souvent sujettes à caution : les unes n'ont été menées que sur l'animal ou *in vitro*, les autres ont utilisé un panel de testeurs si petit qu'aucune conclusion pertinente ne peut en être tirée. Enfin, même quand les recherches ont été conduites rigoureusement, la preuve de l'existence d'un effet physiologique n'implique pas forcément un amaigrissement. Le lien entre les mots « brûleur de calories », « capteur de graisses » et la perte de poids est intuitif pour le cerveau du consommateur – ce qui **peut déclencher l'achat** – mais il n'est pas du tout prouvé pour l'organisme. Cette problématique se vérifie pour la plupart des compléments alimentaires minceur.

## DES BRÛLEURS DE CALORIES PEU EFFICACES

Dans ce domaine, quatre grandes catégories se dessinent, vendues seules ou sous forme de programmes complets : les produits drainants, les capteurs de graisses, les coupe-faim et les brûleurs de calories. Dans ce dernier groupe, on trouve par exemple des formulations à base de guarana, de maté et de thé vert (BodySculpt des laboratoires Actinutrition) ; de grenade et



Qu'ils brûlent ou captent les graisses, seuls les produits Superdiet et Arkopharma contiennent du thé vert, qui a montré scientifiquement son action sur les dépenses énergétiques.

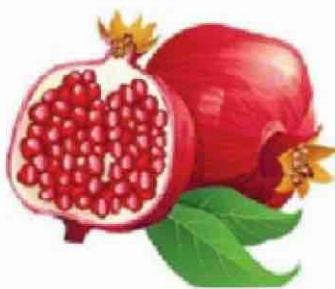
peut mettre en place des mécanismes compensateurs », note le médecin, raison pour laquelle la consommation d'un inhibiteur de calories ne se traduit pas sur la balance.

## DES DRAINANTS SANS PREUVE D'EFFETS ÉTABLIE

Le même mécanisme est à l'œuvre pour les « capteurs de graisse ». On trouve parmi eux le konjac (une plante asiatique) et le chitosan, une substance provenant de la carapace des crustacés et des insectes. *In vitro* et chez l'animal, cette molécule se lie très clairement aux lipides présents autour de lui et les entraîne dans les selles. Mais « cet effet est quasiment insignifiant si on le compare à la quantité totale de graisses ingérées quotidiennement par une personne », note Marie-Paule Vasson, spécialiste en nutrition et professeur émérite à l'université Clermont-Auvergne (lire encadré page 25). Les compléments alimentaires drainants ne trouvent pas plus grâce aux yeux des professionnels de santé. Leurs allégations concernent surtout des plantes : extraits de fenouil, d'artichaut, de reine-des-prés... « Il s'agit souvent de recommandations très anciennes, fondées sur la pharmacopée traditionnelle, explique le Dr Fricker. Les anciens ont observé cet effet et ont transmis ce savoir sans qu'il y ait eu de démonstration scientifique par la suite. Toutefois, à partir du moment où cela n'est pas dangereux, si on veut essayer ces compléments drainants et qu'on se sent mieux avec, on peut continuer, même si aucune preuve d'effet n'a été établie. »

### Repères

## NATURELS, MAIS PAS SANS DANGER



Thé vert, algues, grenade, cactus... Les formulations des compléments alimentaires regorgent de végétaux.

■ Attention, les plantes, même à petites doses, ne sont pas

toujours sans danger. Certaines peuvent être toxiques pour le foie, d'autres entraîner des insuffisances rénales.

■ Si vous consommez des compléments alimentaires, pensez à en avertir votre médecin lors de la consultation. Il sera alors en mesure de déclarer aux autorités de santé (voir page 27) les éventuels effets indésirables. Et, plus il y aura de déclarations, plus la nutrивigilance sera performante dans l'identification de substances à risque.

## UNE ACTION COUPE-FAIM EN COMPLÉMENT D'UN RÉGIME

En fait, les compléments alimentaires les plus convaincants aux yeux des professionnels de santé sont les modérateurs d'appétit ou coupe-faim. On trouve dans cette catégorie des formulations à base de glucomannane de konjac

(Activateur minceur d'Oenobiol) ; de psyllium ; de fucus (une algue) et de graine de caroube (Réducteur d'appétit d'Anaca3). « *On ne dispose de preuves d'efficacité que pour deux de ces substances : le psyllium et le konjac*, note le Dr Fricker. *Par rapport à un placebo, ils ont montré une différence significative en termes d'appétit, lors d'études en double aveugle* [les volontaires testés ne savaient pas qu'ils prenaient ces ingrédients, pas plus que les médecins qui les suivaient, ndlr]. » Le psyllium est une plante herbacée d'origine indienne dont on utilise **l'enveloppe des graines**. S'il peut permettre un amaigrissement en diminuant l'appétit, ce dernier « *ne dépasse pas 1 à 2 kg sur quatre semaines. Il serait autant, voire plus efficace de consommer une dizaine de tomates cerises avant chaque repas* », explique le Dr Fricker.

Le konjac est une fibre issue d'une plante asiatique. Dans l'estomac, il absorbe jusque 100 fois son volume d'eau, gonfle et « *fait du volume*. Ça peut freiner l'appétit et aider dans le cadre d'un régime bien conduit », précise le Pr Vasson. Mais attention, **l'effet rassasiant ne dure pas** et nécessite de réduire réellement le volume du repas qui suit, sans quoi l'estomac risque de se dilater davantage et de provoquer une faim plus importante dans les mois qui suivent.

Enfin, le Dr Fricker ne néglige pas non plus l'effet placebo que peut générer la prise d'un complément alimentaire. « *Il peut y en avoir un*, suggère-t-il. *Par exemple, les personnes accros au chocolat peuvent voir leur addiction diminuer quand ils font une cure de magnésium, un élément contenu dans le chocolat. Mais cet effet placebo est très difficile à montrer. À ma connaissance, cela n'a pas été fait.* »

## DES RISQUES AVÉRÉS POUR LA SANTÉ

L'Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN) est plus sévère. « *Si on fait le tour des études scientifiques, on constate que les preuves de l'efficacité des compléments alimentaires sont assez faibles*, estime Ghislain Grodard, président de l'AFDN. *Or ces produits présentent des risques qu'on ne peut pas banaliser.* »

Un dispositif de surveillance a été mis en place par l'Anses en 2010. D'année en année, sans doute en partie parce que les professionnels de

# ON EN PINCE POUR LE CHITOSAN

**Ce dérivé de la carapace des crustacés a une cote folle. Pourtant, les études constatent que son efficacité reste limitée.**



Présenté comme le « parfait allié d'un régime amincissant » (ci-contre, Chitosan, de Nat & forme), le chitosan est une substance obtenue à partir de la carapace des crustacés. Son intérêt physiologique a été étudié chez l'animal : cette substance, impossible à digérer, est capable de fixer les lipides qui

l'entourent. Ce faisant, dans les intestins, elle emporte une partie des graisses de l'alimentation avec elle dans les selles. Ce sont autant de lipides qui ne seront pas absorbés. Mais est-ce suffisant pour perdre du poids ? « *Chez l'homme, les résultats sont décevants* », remarque le Dr Jacques Fricker, médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat, à Paris.

## PERDRE 1 KG EN 2 MOIS !

En 2004, l'université d'Auckland, en Nouvelle Zélande, a mené une étude dite contrôlée randomisée sur 250 personnes en surpoids ou obèses, toutes soumises à un régime et une hygiène de vie équivalents. Ces dernières ont été réparties en deux groupes, l'un recevant 3 g de chitosan par jour, l'autre un placebo. Vingt-quatre semaines plus tard, le premier groupe avait perdu en moyenne 560 g de plus que celui sous placebo. Pour les scientifiques, le résultat est sans appel : la prise de chitosan n'entraîne pas une perte de poids significative. Quatre ans plus tard, des chercheurs de Cochrane (une organisation à but non lucratif) ont réalisé l'analyse de 15 études menées sur plus de 1200 personnes durant 4 à 24 semaines, concluant à un « *effet minimal* » du dérivé de crustacé. De fait, « *le chitosan à forte dose, soit 4 à 5 g par jour, ne fait perdre que 11 g par jour de graisses dans les selles, soit 10 calories* », notent le Pr Cynober et le Dr Fricker dans leur livre *Tout sur les compléments alimentaires* (éd. Odile Jacob, 2017). « *À ce rythme, on ne peut espérer perdre un kilo qu'au bout de 60 jours de prise de cette substance.* »

santé sont mieux informés de l'existence de ce programme, les déclarations d'effets indésirables sont de plus en plus nombreuses.

Plusieurs raisons peuvent expliquer ces réactions nocives, à commencer par l'automédication. Beaucoup d'achats de compléments alimentaires minceur sont réalisés en dehors de tout avis médical. Or certaines substances présentent des contre-indications : les produits drainants ne doivent pas être pris **en cas d'insuffisance rénale**, par exemple. Le konjac n'est pas indiqué aux personnes souffrant de troubles de la déglutition et aux enfants, chez qui il peut provoquer un gonflement entraînant un étouffement mortel.

## ATTENTION AUX SURDOSES EN CAS DE PRISES MULTIPLES

Les doses recommandées par la DGCCRF doivent être respectées, par exemple pour la caféine utilisée dans les compléments alimentaires comme brûleur de graisses. Les fabricants sont tenus de le faire à l'échelle de leur produit. Mais un surdosage est possible si le consommateur prend simultanément plusieurs compléments minceur, contenant ici de la p-synéphrine, là du

guarana, des ingrédients qui, derrière leur nom savant, cachent de la caféine. « *Il faut que les consommateurs de compléments alimentaires minceur sachent que la balance bénéfice-risque n'est pas claire* », insiste Ghislain Grodard, pour qui **l'objectif d'un régime** n'est pas de perdre rapidement du poids en utilisant des gélules. « *Le diététicien ne va pas proposer une alimentation à 800 kcal par jour au lieu de 2000 et prescrire des compléments alimentaires pour compléter les apports ou favoriser la perte de poids. Car on sait, par un rapport de l'Anses de 2010, que les régimes amaigrissants présentent des risques plus ou moins délétères pour la santé, et sont suivis de rebond pondéral* », explique-t-il. L'objectif est plutôt d'amener la personne à modifier son **comportement alimentaire**, afin d'obtenir un résultat durable. Dans cette stratégie, le complément alimentaire minceur n'a pas sa place.

## UNE PRISE DE CONSCIENCE NÉCESSAIRE ET BÉNÉFIQUE

Cet état d'esprit est-il en train de gagner le grand public ? C'est ce que suggère le Synadiet. En effet, les ventes de compléments minceur et beauté ont sérieusement baissé. « *En 2019, les ventes en pharmacie ont diminué de 4 %, et de 10 % en parapharmacie et dans les grandes et moyennes surfaces* », observe Christelle Chapteneuil. Comment l'expliquer ? « *Depuis 15 ans, la société a changé : la minceur n'est plus envisagée selon le scénario où l'on est dans son canapé, on mange une tarte à la crème et on prend une gélule qui pourra faire quelque chose. Le consommateur veut prendre soin de sa santé, avoir une activité physique et manger sainement. Plutôt que de chercher un régime miracle, il va*

*opter pour une réorientation du comportement. On l'a d'ailleurs vu pendant le confinement : les gens ont fait du sport et cuisiné. » Peut-être aussi qu'à force de constater **l'absence d'effet** sur la balance des ampoules, sachets et gélules de compléments minceur, les consommateurs ont fini par intégrer la faiblesse de leur efficacité. Et mis leur portefeuille au régime sec.* ■

OLIVIA GONO

Le konjac et le psyllium ont montré un effet sur la satiété, à condition de respecter les conditions d'emploi : à prendre 30 min avant le repas avec un grand verre d'eau.



# LES EFFETS INDÉSIRABLES MIEUX IDENTIFIÉS ET RÉPERTORIÉS

Les consommateurs pensent souvent que les compléments alimentaires sont anodins.

Pourtant, les risques sanitaires sont réels. Notamment avec ceux achetés sur des sites étrangers. Un dispositif a été mis en place pour protéger la santé des utilisateurs.

En avril 2020, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a émis un avis concernant un complément alimentaire minceur à base de levure de riz rouge et de *Garcinia cambogia*. Acheté par une Française en Italie, consommé sans avis médical trois mois durant, au lieu des trois semaines préconisées par le fabricant, Slim Metabol de Zuccari a provoqué une hépatite fulminante et le décès de la consommatrice. Si cet accident est exceptionnel, « *de 2017 à 2018, nous avons observé une nette augmentation des déclarations d'effets indésirables liés aux compléments alimentaires, toutes allégations confondues* », note Gwenn Vo Van-Regnault, chargée de mission Nutrivigilance à l'Anses. *Cette tendance se confirme sur la période 2018-2019* ».

## DES POSSIBILITÉS D'ALERTE

Un dispositif de nutrivigilance a été mis en place en 2010 par l'Anses afin de surveiller les effets indésirables liés, entre autres, à la consommation des compléments alimentaires. Les professionnels de santé et les fabricants sont chargés de déclarer ces effets auprès du dispositif. L'Agence détermine alors s'il existe un lien avec le complément alimentaire. « *Les fabricants nous en fournissent beaucoup, ce qui fait d'eux les principaux déclarants en nutrivigilance, observe Gwenn Vo Van-Regnault. Pour les effets sévères avec une probabilité de lien très forte avec un complément alimentaire, une alerte peut être lancée.* »

## UN PROCESSUS D'EXPERTISE

Entre 2010 et 2014, la p-synéphrine, présente dans les compléments « brûle graisses », a fait l'objet de 18 signalements pour des effets cardio-vasculaires. L'expertise menée par l'Anses a permis de définir des doses maximales et son association avec la caféine a été interdite dans les compléments



Des molécules prohibées en France n'apparaissent pas toujours dans la composition des produits.

alimentaires vendus en France. Mais les risques subsistent si le consommateur en prend plusieurs simultanément ou a recours à des sites étrangers. « *Les produits achetés en ligne contiennent parfois des ingrédients différents de ceux affichés sur l'étiquette* », prévient la chargée de mission.

## VENDU EN ITALIE, INTERDIT EN FRANCE

Cette pratique – l'adultération – bien connue pour les compléments alimentaires destinés aux sportifs a été observée dans le cas d'un complément minceur vendu sur Facebook. Chewell (Irem Naturel) entraînait des malaises, des troubles cardiaques et un amaigrissement très important. Or aucun ingrédient de sa composition officielle ne permettait d'obtenir un tel effet. Et pour cause. Une analyse a mis en évidence la présence de deux médicaments de l'obésité interdits en France : la sibutramine, puissant anorexigène induisant un risque cardio-vasculaire et la phénolphtaléine, soupçonnée de favoriser des cancers. Depuis, ce produit a été retiré du marché. La commercialisation de Slim Metabol, quant à elle, était autorisée en Italie, mais pas en France.

# Aliments diététiques

# NE GOBONS PAS N'IMPORTÉ QUOI

**Ce n'est pas parce que dans « diététique », il y a « diète » qu'il faut croire que les aliments dits diététiques sont bons pour la santé et les régimes amaigrissants ! Ces dernières années, le terme s'est dissous dans le marketing et ne signifie plus grand-chose.**

Ils sont « riches en fibres, en oméga-3, en antioxydants », « sans gluten, sans sel, sans lactose, sans sucre, végans et détox », et presque toujours des « alliés minceur », ou encore des « super-aliments ». **Sur la plupart des sites**, la catégorie aliment diététique est devenue un vrai fourre-tout rassemblant tous les produits supposés « bons pour la santé et la silhouette ».

« *La notion d'aliment diététique ne correspond plus à rien* », explique Irène Margaritis, cheffe de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). « *Dans les années 1970, on a commencé à enrichir en vitamines et en*

*minéraux, en calcium, ou, inversement, à alléger en sel, sucre et graisse un certain nombre d'aliments dits diététiques, car ils s'adressaient à des populations qui avaient des besoins nutritionnels bien particuliers : nourrissons, sportifs, personnes souffrant d'obésité ou sujets âgés présentant des carences alimentaires... La Répression des fraudes vérifiait, a posteriori, que la composition de ces aliments était conforme aux effets revendiqués, et qu'ils présentaient effectivement un intérêt nutritionnel particulier.* » Mais ces produits ont envahi les rayons des aliments ordinaires. Aujourd'hui, il n'existe quasiment plus un paquet de **céréales qui ne soient pas enrichies** en fer et en vitamines, et les yaourts 0 % sont aussi communs que les yaourts classiques.

## Bon à savoir

### ALLÉGATION SANTÉ OU NUTRITIONNELLE ?



Une allégation est dite nutritionnelle quand elle fait référence à la teneur d'un nutriment dans un aliment. Exemple : « riche en calcium » ou « représente 30 % des apports recommandés en vitamine C ».

Une allégation est dite de santé quand elle pointe un lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé, comme la diminution d'un facteur de risque, mais elle ne peut comporter de mention thérapeutique indiquant qu'un nutriment prévient une pathologie ou la guérit. « Le calcium prévient l'ostéoporose » est interdit, mais « le calcium diminue les risques d'ostéoporose » est autorisé.

### LES MESSAGES SUR LES BOÎTES THÉORIQUEMENT ENCADRÉS

Dans le même temps, la réglementation a changé. Depuis 2006, les industriels doivent, pour mettre en avant des allégations nutritionnelles (riche en vitamines, source de fibres, etc.) ou de santé (améliore la vue, la mémoire, favorise la croissance, réduit le risque de maladie cardiaque, etc.), prouver *a priori* ces effets et fournir des études cliniques menées sur l'homme.

Il existe deux listes, régulièrement mises à jour, des **allégations autorisées en santé** et en nutrition, dressées par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), et que les industriels sont tenus de respecter. Comment expliquer alors



Les étiquettes ne disent pas à quelle dose un ingrédient devient problématique.

qu'en dépit d'une réglementation bien plus stricte les emballages alimentaires soient littéralement couverts de messages toujours plus racoleurs et dont la véracité n'est absolument pas assurée ?

## DES SOUCIS MAJEURS ENTACHENT LA LÉGISLATION

Premier problème : les avis de l'Efsa sont quasi incompréhensibles pour le quidam ! Il faut aller sur un site de la Commission européenne, où sont recensés, en anglais, près de 2400 avis ; mais le moteur de recherche ne permet pas d'associer simplement un avis à un produit. En revanche, vous trouverez une dizaine d'allégations associées au magnésium, qui « réduit la fatigue », « contribue aux fonctions psychologiques » « entretient les os »... **Mais à quelle dose ?** Et sous quelle forme ? À moins de plonger dans la littérature scientifique, difficile de savoir si un bol de céréales enrichies en magnésium chaque matin peut avoir un effet sur la plaque dentaire ! Le fabricant peut ajouter n'importe quelle microquantité de magnésium avec ou sans allégation sur l'emballage. Deuxième problème : certes, pour les industriels, les conditions se sont durcies et neuf allégations sur dix seraient refusées. Mais, « *il est difficile de prouver si telle allégation santé est exacte,*

*exagérée, ou tout simplement erronée, souligne Irène Margaritis. Une allégation revendique une fonction, ce qui ne veut pas dire que consommer l'aliment aura un effet sur la fonction visée. Par exemple, la vitamine B12 est bénéfique pour la production de globules rouges mais, d'une part, elle a davantage de rôles et, d'autre part, les globules rouges ne dépendent pas uniquement de ses apports. Enfin, les apports en B12 sont plus que satisfaisants en général... »*

L'Efsa estime, par exemple, que l'aspartame, un édulcorant, est **inoffensif à doses normales**. Mais la communauté scientifique estime que les métabolites (produits de dégradation) de l'aspartame (en particulier la phénylalanine, le méthanol et son dérivé le formaldéhyde) seraient potentiellement dangereux, avec des incidences possibles sur le développement de l'embryon (retard de développement intra-utérin, malformations cardiaques et viscérales, effets neurologiques...).

## EN ATTENTE DE RÉPONSE, LES INDUSTRIELS S'EMBALLENT

Troisième problème : à partir du moment où un industriel a déposé à la Commission européenne sa demande d'allégation de santé pour un aliment, il a le droit d'en vanter les mérites sans attendre

le résultat de l'examen de son dossier. Pis, si les experts européens jugent qu'il doit apporter des informations complémentaires, son dossier est mis « en attente ». Et libre à l'industriel, de continuer à mettre en avant les (prétendus) bienfaits de son produit, tant que son allégation n'a pas été **officiellement refusée**. C'est ainsi qu'au rayon thés et tisanes il est difficile d'échapper aux messages « detox », « drainage », « bien-être du foie » ou « minceur ». « Ces allégations sont pour la plupart en attente d'un avis depuis... 2012 ! » explique Camille Dorioz, responsable de campagnes chez Foodwatch. Cette association, qui se bat pour une alimentation sans risque, saine et abordable, a publié en 2019 une étude sur une vingtaine de produits faisant état d'allégations de santé. Selon Foodwatch, plus de 2000 allégations seraient en attente d'une décision de l'Efsa.

## UN SEUL ASPECT ENTRE EN CONSIDÉRATION

Quatrième problème : les avis de l'Efsa ne tiennent pas compte de la quantité de produit qu'ingère habituellement un consommateur pour que l'effet promis par l'allégation soit effectif. Par exemple, les margarines à base de stérols ou d'oméga-3 peuvent effectivement **réduire le taux de cholestérol**, mais seulement si on en mange une quantité déraisonnable ! « Nous avons fait le calcul pour trois produits et pour avoir un effet sur



Peut-être moins de sel, mais quel taux de lipides ?

*le cholestérol, il faudrait consommer de quatre à six tartines par jour de matière grasse* », commente Camille Dorioz.

Cinquième problème : un aliment peut être très sain par certains aspects, car peu sucré par exemple, **mais très riche en graisses**, ou inversement. Or le rôle de l'Efsa n'est pas de juger un produit dans son ensemble, mais seulement de valider une allégation pour une substance. Exemple emblématique, les jus de fruits et smoothies : leur composition riche en vitamines C, B ou en magnésium incite les fabricants à mettre en avant leurs fonctions « énergisantes » ou « antioxydantes » alors que ces boissons sont parfois de véritables concentrés de sucre !

Le règlement prévoyait la création de profils nutritionnels pour l'accès aux allégations. Mais selon **quels critères de sélection** ? Les experts de la Commission n'auraient pas trouvé d'entente et, depuis 2008, l'Anses n'a rien publié sur le sujet.

### Repères

## DANS LES COULISSES DU NUTRI-SCORE

- Pour établir son classement, le score prend en compte, pour 100 g de produit, la teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et en nutriments à limiter (acides gras saturés, sucres, sel).
- Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur (de A à E et de vert à rouge).
- Seuls les aspects nutritionnels sont pris en compte dans le calcul du Nutri-Score. Cet outil n'inclut pas d'autres aspects comme les additifs ou les pesticides. À quelques exceptions près (herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc.), tous les produits transformés et les boissons, sauf les alcools, sont concernés par le Nutri-Score.

## DES MENTIONS LÉGALES, MAIS TROMPEUSES

Comment le consommateur peut-il s'y retrouver ? En se munissant d'une loupe pour lire les étiquettes. Il est ainsi possible de découvrir que des soupes qui s'affichent « sans colorant ni conservateur » ne sont pas pour autant des aliments « naturels », comme le message le laisse entendre. Elles contiennent souvent des additifs, tels **des exhausteurs de goût** et des agents de texture. La mention « sans colorant ni conservateur » est donc légale, et le consommateur est persuadé d'avoir affaire à un produit naturel !

L'exemple des jambons qui affichent « moins 25 % de sel » est révélateur : moins 25 % par rapport à quoi ? Par rapport à la moyenne des produits du marché, un jambon à teneur réduite en sel **peut rester très salé**. « *Le consommateur achète le produit en pensant avoir affaire à un produit sain* », souligne Florence Foucaut, diététicienne nutritionniste.

## UN ÉTIQUETAGE UTILE QUI DEVRAIT SE GÉNÉRALISER

L'intérêt du Nutri-Score (voir encadré page 30) est de donner une évaluation globale de la qualité nutritionnelle de l'aliment. Même s'il reste facultatif, il commence à être très utilisé, notamment dans les plats préparés, mais peu pour les produits sucrés (biscuits, glaces...). **Il apporte une information**. « *En revanche, le consommateur ne sait pas pourquoi tel aliment est "rouge" ou "vert"* », estime Irène Margaritis. *Le Nutri-Score ne facilite pas son éducation nutritionnelle. Or un aliment "vert" ne compense pas un aliment "orange foncé"*, parce que les déséquilibres ou bénéfices nutritionnels ne se compensent pas forcément. »

Il est capital de comprendre pourquoi un aliment est, **ou n'est pas intéressant** du point de vue nutritionnel. « *On peut dire que les boissons sucrées sont mauvaises pour la santé parce qu'elles sont sucrées mais, on se trompe, car on estimera que les fruits ont également une mauvaise qualité nutritionnelle. Cette approche réduit un aliment à quelques caractéristiques parcellaires, sans le remettre en situation* », explique François Mariotti, professeur à AgroParisTech. *En fait, les boissons sucrées sont mauvaises pour la santé parce qu'elles sont proposées dans de grands contenants, favorisant la surconsommation, et sont consommées entre les repas. Tandis que la consommation de fruits "simples" ne contribue pas aux apports excessifs en sucre*. »

Au lieu de se focaliser sur des allégations pseudo-diététiques et se perdre dans le détail de considérations **incomplètes sur tels nutriments**, substances ou contaminants, il s'agit de dire aux consommateurs ce qu'ils doivent manger dans la globalité de régimes que l'on sait favorables, estiment les experts de l'Anses. En leur expliquant ce qu'ils doivent consommer moins souvent, en plus petite quantité ou exceptionnellement. ■

MARINA JULIENNE

# SUPERALIMENTS : DU MARKETING !

Des produits censés être naturels et sains, à forte concentration de vitamines, minéraux et antioxydants, sont dits « superaliments ».

Le marketing a mis dans cette catégorie des baies comme celles de goji ou celles de guarana, des fruits – la cranberry, le noni, le baobab et l'açaï –, des épices comme le curcuma, et des graines, telles que celles de chia et celles de chanvre. « *Mais soyons clairs, les superaliments, ça n'existe pas !* explique Florence Foucaut, diététicienne nutritionniste. *La spiruline est riche en protéines, c'est vrai, mais si elle est intéressante pour des personnes en état de dénutrition, elle n'a pas d'intérêt particulier pour des individus dans un état ordinaire.* »

## ATTENTION À L'ORIGINE

Mais surtout, comme cette algue capte les métaux lourds, il faut faire très attention à sa provenance, et éviter celle qui est cultivée dans les pays de l'Est ou en Asie. Même problème pour les baies de goji, elles aussi riches en vitamines, mais qui retiennent particulièrement bien les pesticides ! Quant aux graines de chia ou de chanvre, « *elles sont effectivement riches en fibres, mais vous n'allez pas avaler un bol de graines de chia, vous allez en saupoudrer un peu dans votre assiette* », souligne Florence Foucaut. C'est comme le persil, riche en vitamine B9 : à moins de manger du taboulé libanais tous les jours, midi et soir, ce ne sont pas quelques brins de persil qui suffisent à fournir les doses de vitamine B9 nécessaires. *Tous ces aliments participent à une diversification de l'alimentation, mais il faut toujours rapporter la teneur pour 100 g à la quantité consommée usuellement* ». ■



# DES ALLÉGATIONS SOUVE

**Dix produits et leurs allégations passées au crible, avec les avis de la diététicienne Florence Foucaut, et ceux du site Open Food Facts, qui donne le Nutri-Score (de 1 à 4) et l'indice Nova (de produit « pas transformé », 1, à « ultratransformé », 4).**



## ■ Thé glacé bio, d'Honest

« Une boisson plaisir, faible en calories et dont les ingrédients sont certifiés bio. » Mais avec un Nutri-Score D et un indice Nova 4 ! En fait, un verre de cette boisson contient tout de même l'équivalent d'un morceau de sucre... et l'on se contente rarement d'un verre.



## ■ Infusion brûle graisse bio, de La Tisanière

« Pour participer au déstockage des graisses [...]. Le maté, le thé vert, le café vert et le guarana favorisent la combustion et participent au déstockage des graisses. L'hibiscus, le maté et le thé vert contribuent à l'affinement de la silhouette grâce à leurs propriétés drainantes. » Aucune tisane ne permet de « brûler » les graisses, elles sont, au mieux, drainantes ; pour brûler les graisses, il n'y a que le sport !

## ■ Chips allégées barbecue Smart, de Body&Fit

« Pour vous permettre de continuer à vous faire plaisir, sans culpabilité ! Ces chips sont riches en protéines et contiennent 65 % de matières grasses en moins que des chips de pomme de terre classiques. »



Ces chips, destinées aux sportifs, contiennent beaucoup de sucre et beaucoup trop de sel, mais effectivement moins de gras que des chips classiques et surtout dix fois plus de protéines ! Comment fait le fabricant pour

obtenir une telle teneur en protéines ? La pomme de terre en contient très peu (2 g de protéines aux 100 g et 5 g pour les chips). En fait, en lisant la composition, on voit qu'il y a 37 % de protéines de soja ! En clair, ces chips de pomme de terre sont en fait des chips de soja.



## ■ Ciao le sel ! d'Aromandise

« Un savoureux substitut pour diminuer la consommation de sel de table. »

Il ne s'agit pas d'un substitut du sel, mais d'un cocktail d'épices qui donne du goût... On y trouve du poivre, des morceaux de panais, des graines de citrouille, de l'origan, du basilic, du thym, du piment. Mais il est plus vendeur de l'étiqueter « substitut de sel » que « cocktail d'épices » (ce qui est écrit en petit, en dessous de l'allégation « substitut ») !

## ■ Soupe coupe-faim au konjac, de Karéléa



« Une recette qui met en œuvre les incroyables vertus gélifiantes du konjac pour vous aider à contrôler votre faim et perdre du poids. Résultat : je booste ma perte de poids ! »

Le konjac est un aliment rassasiant permettant de réduire les quantités ingérées (voir page 25). Il peut aider les très gros mangeurs, mais n'est pas du tout miraculeux. Par ailleurs, avec une teneur très élevée en sel (1,6 g par soupe) et un indice Nova 4, ce produit n'est pas si bon pour la santé.

# ENT DISCUTABLES



## Maltitol, de Kalys

« Le maltitol, est un édulcorant naturel qui se substitue au sucre en étant presque moitié moins calorique que ce dernier. Il a une action préventive sur les caries et convient aux personnes diabétiques (faible indice glycémique). »

Ne pas manger de sucre a une action préventive contre les caries, mais en soi le maltitol ne prévient pas les caries !



## Chocolat Ligne gourmande, de Poulain

« Le goût du bonheur à 70 % de cacao mais seulement 2 % de sucres. »

C'est vrai, ce chocolat ne présente que 2 % de sucres, mais on y trouve des lipides et des acides gras saturés en quantités très élevées pour compenser l'absence de goût sucré ! 69 g de matière grasse pour 100 g, contre 46 g pour 100 g dans le Poulain noir extra. C'est l'exemple type des aliments qui s'affichent allégés en sucres, mais se gardent bien de préciser qu'ils sont en conséquence enrichis en graisses.

## Compote « allégée en sucre » et compote « sans sucres ajoutés », de Carrefour

Les compotes simples sont devenues rares, quasiment toutes sont « allégées » ou « sans sucres ajoutés », et les marques ne vantent même plus l'intérêt de ces formules, entretenant ainsi la confusion.

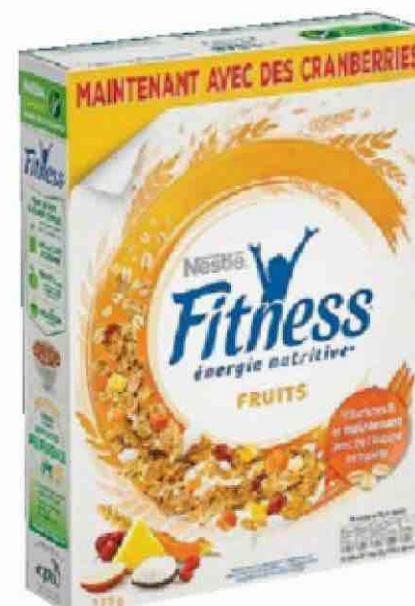
La compote « allégée en sucre » est plus sucrée que celle « sans sucres ajoutés » : certes on a réduit de 30 % le niveau de



sucres (le minimum pour pouvoir légalement afficher l'allégation « allégé »), mais le niveau de sucre de départ était si élevé que, même allégée, la compote est plus sucrée qu'une compote « naturellement » sucrée et sans sucres ajoutés...

La compote allégée en sucre de Carrefour contient, en effet, 15 g de sucre pour 100 g, celle sans sucres ajoutés 11 g pour 100 g.

## Céréales Fitness fruits, de Nestlé



« Sources de fibres, les céréales Fitness de Nestlé contiennent également des vitamines B qui aident à libérer l'énergie contenue dans vos aliments. »

Ces céréales ne sont pas « fitness » : 25 g de sucre pour 100 g de céréales (dont du sirop de sucre inverti, de la

mélasse et du sirop de glucose) égalent cinq morceaux de sucre dans le bol ! Ajoutez à cela un indice Nova 4 et la présence de plusieurs additifs, dont le E220. Un risque élevé de surexposition à ce conservateur peut provoquer allergies et intolérances, notamment chez les asthmatiques. Par ailleurs, la vitamine B est présente dans toutes les céréales, ainsi que dans le pain. Effectivement, elle transforme les glucides en énergie, de là à dire qu'elle « libère l'énergie »...



## Coca-Cola zéro sucres

« Une subtile combinaison d'ingrédients restituant le goût de Coca-Cola, mais sans sucres et sans calories. »

Pas de sucre, mais de l'aspartame, réputé pour stimuler l'envie de sucre ! Il fait aussi partie des aliments ultratransformés (Nova 4) et contient un additif, le E150d (caramel au sulfite d'ammonium), dont l'un des métabolites est suspecté d'être cancérogène. ■

# Programmes sur mesure

# LE MIRAGE DES BOX MINCEUR

**Maigrir sans faire de régime : c'est l'offre alléchante des box minceur. Difficile de ne pas y succomber, sauf à s'intéresser à l'arrière-cuisine. Et là, il y a tout lieu de déchanter. Entre portions insuffisantes et ingrédients de piètre qualité, on est loin de la formule miracle.**

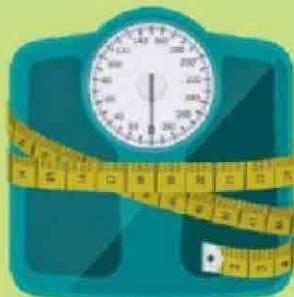
Mincir sans réfléchir à des menus, sans perdre son temps à faire des courses, sans cuisiner, tout en dégustant des plats savoureux... Comment résister à une telle proposition ? Avec ce genre d'accroche, le marché des box minceur, dominé en France par quatre marques, est forcément en pleine forme. Le leader, le groupe Xynergy, qui détient Comme J'aime et Régime Box, revendique un chiffre d'affaires de **114 millions d'euros et 450 000 clients**, depuis son lancement, en 2010. Il s'est imposé grâce à un matraquage publicitaire essentiellement télévisuel face à son principal concurrent, K-Santé, qui regroupe Kitchendiet et Dietbon. D'autres

sociétés, plus modestes, ont fait leur entrée cette année sur le marché, comme Cheef.fr et Qilibri. Si ces méthodes rencontrent un tel succès, cela tient **à deux arguments marketing** assez convaincants. D'abord, elles simplifient la vie de leurs adeptes : en livrant à domicile, en une seule fois, jusqu'à 28 jours de repas minceur quotidiens. Ensuite, ces régimes ne sont pas des... régimes, mais des programmes. Et ça change tout. « *Un régime est synonyme de privation, de frustration. Les clientes se disent que cela va être terrible*, explique Mathilde Canetti, directrice de Comme J'aime. *Avec nos programmes, il n'y a aucune restriction sur les aliments. Elles maigrissent sans souffrir.* »

## Bon à savoir

### UN FAUX AIR DE RÉGIME

« Regagnez le contrôle de votre corps. » Ce slogan de la marque Dietbon (K-Santé) résume en une phrase à la fois le point commun à tous les régimes et la raison du risque important d'échec : l'obligation de se contrôler en permanence. Car, pour perdre durablement du poids, il convient au contraire d'écouter ses sensations. En misant leurs programmes sur la restriction calorique, ces marques recyclent les recettes déjà éprouvées des régimes, exposant la majorité des candidats à reprendre à terme les kilos perdus, contrairement à la promesse de Régime Box (Xynergie).



### UN BILAN RUDIMENTAIRE, VARIABLE SELON LES MARQUES

Voilà pour l'affichage, car, qu'on parle de régime ou de programme, c'est du pareil au même en termes de résultats : le « client », à terme, subit, ainsi que nous l'avions montré, il y a deux ans, dans une enquête consacrée à ces box minceur (« 60 » n° 357, mai 2018). Et la plupart **des critiques formulées à l'époque** sont encore valables. Ça commence avec le bilan minceur, toujours aussi aléatoire.

Nous nous sommes adressés à trois des programmes mentionnés ci-dessus. Pour un même poids et une même taille (57 kg, 1,60 m), seul Dietbon a l'honnêteté de répondre qu'« *il n'est pas nécessaire de perdre de poids* » ; si l'algo-



Grâce à un marketing bien rodé, les box minceur séduisent et font fondre... votre porte-monnaie.

rithme de Comme J'aime constate que « votre poids est normal », il comprend toutefois « que vous vouliez perdre 6 kg pour vous sentir plus en forme, car vouloir maîtriser son poids est l'assurance d'une santé optimale », et vous oriente vers un programme. Quant à Qilibri, il ne cherche même pas à savoir si l'internaute souhaite perdre du poids, il propose directement « un programme de deux mois pour atteindre un poids idéal de 53 kg ». Soit une perte de 5 kg. Pour quelqu'un qui n'est pas en surpoids, ce n'est pas tout à fait rien !

## VERS UNE MEILLEURE QUALITÉ NUTRITIONNELLE ?

Ces programmes ont encore trop tendance à livrer de l'ultratransformé, dont la consommation excessive n'est pas sans risques pour la santé (lire page 37). Certes, la qualité nutritionnelle des préparations a été améliorée, suite à la publication de notre étude, qui pointait déjà cette faiblesse. Comme J'aime, par exemple, a ajouté du riz et des pâtes complètes, ou des légumineuses dans ses menus. Résultat, aujourd'hui, les différentes marques affichent le plus souvent un Nutri-Score A ou B et recueillent des notes « bonnes ou excellentes » au crible de l'application Yuka.

Il reste des exceptions. La cuisse de lapin rôtie et ses légumes du Sud, de Kitchendiet, affiche un Nutri-Score E, et les muffins au citron s'en sortent avec un D ; chez Dietbon, une dizaine de produits affichent encore un Nutri-Score D, comme le muesli croustillant aux superfruits, trop riche en sucres et acides gras saturés.

## DES CONSERVATEURS HABILEMENT DISSIMULÉS

Autre progrès : la marque Comme J'aime a décidé de supprimer tous les additifs de ses recettes, tandis que son concurrent Kitchendiet vante une cuisine sans conservateurs. Mais c'est oublier qu'il existe des conservateurs naturels, à l'instar du sel (pour les salaisons, charcuteries, etc.), du sucre, de certains jus de légumes, à base de céleri, notamment, ou de bouillons préparés avec des blettes, des carottes et des poireaux, et même de l'alcool. Il suffit d'en mettre dans les plats cuisinés pour pouvoir afficher « sans additif » sur une barquette qui en contient quand même. Seconde subtilité, sans conservateurs ne signifie pas sans agents de synthèse. Or ceux-ci n'apparaissent pas sous la mention E suivie du chiffre correspondant à l'additif en question. Qui peut

deviner que derrière l'acide citrique se cache l'acidifiant E330 ou que le chlorure de calcium, un agent affermissant, exhausteur de goût et stabilisant, répond au nom de code E509 ? Heureusement, tous les additifs alimentaires artificiels ne sont pas dangereux, notamment la dizaine de ces substances qui apparaissent dans les préparations de la marque Kitchendiet et, particulièrement, dans les programmes minceur "low cost", à savoir Régime Box pour Comme J'aime et Dietbon pour Kitchendiet.

## GARE AUX PROGRAMMES LES MOINS CHERS

En effet, moins les qualités nutritionnelles des repas sont élevées, plus ceux-ci sont bon marché. Illustration avec les deux programmes de K-Santé : pour une semaine, Dietbon propose une formule à partir de 59 €, tandis que Kitchendiet oscille entre 89 et 140 €, selon la durée de l'engagement. Et, bien sûr, dans l'offre la plus chère, **vous n'avez que des produits frais** et de meilleure qualité que le contenu des barquettes stérilisées de Dietbon. Nous avons pu le vérifier en consultant le dernier recensement effectué, mi-juillet, par le site Open Food Facts, une base de données sur les produits alimentaires auto-gérée par des milliers de volontaires à travers le monde. Si la moitié des préparations de K-Santé

contiennent au moins un additif, Dietbon les additionne. Ainsi, le steak de soja, purée de pomme de terre et potiron, en compte cinq, dont **des amidons modifiés mal identifiés**, et le pavé de colin sauce citronnée et son riz blanc, six. Quant aux cookies aux pépites de chocolat, ils sont peut-être sans sucre (affiché), mais pas sans édulcorant (maltitol E965) ni huile de palme.

## UN APPORT CALORIQUE TROP RESTRICTIF

Troisième point noir : ces programmes présentent le défaut de tous les régimes qu'ils prétendent pourtant ne pas être : « *Avec 800 ou 1000 kcal par jour, la moyenne de ce qui est proposé dans ces repas, n'importe qui maigrit* », remarque Vanessa Gouyot, diététicienne, qui les avait étudiés pour nous, en 2018. « *Perdre du poids, ce n'est pas compliqué. Et si les clients respectent à la lettre les quantités qui leur sont données, je ne doute pas que cela soit efficace pour maigrir*, renchérit François Mariotti, professeur de nutrition à AgroParisTech. Mais la difficulté, c'est de parvenir à se maintenir ensuite au poids souhaité. »

## ABSENCE DE PÉDAGOGIE ET COACHING ANECDOTIQUE

C'est oublier le coaching qui accompagne les box minceur, rétorque Mathilde Canetti, directrice de Comme J'aime. « *Nous avons une équipe de 90 coachs, dont 60 diététiciens diplômés, qui suivent nos clients avec un entretien tous les quinze jours. On ne peut donc pas laisser dire que les personnes n'apprennent pas à se nourrir avec nos programmes.* » Sauf que, là encore, il existe une hiérarchie entre les programmes. Dans les formules proposées par Régime Box, **un seul entretien est prévu** avec un coach... au démarrage du programme. En fait, si toutes les marques mettent en avant les conseils de diététiciens, c'est surtout pour rassurer les candidats qui redoutent l'effet yo-yo, soit une reprise de poids à plus ou moins longue échéance. « *Même si ces marques proposent un suivi par un diététicien professionnel, c'est en cuisinant et en faisant ses courses qu'on apprend à cuisiner et à manger équilibré, pas en faisant réchauffer des plats au micro-ondes !* » déplore Vanessa Gouyot. ■

MARINA JULIENNE

### Repères



Faciles d'emploi, les box minceur se présentent sous la forme de sachets ou barquettes plastique à enfourner au micro-ondes. Problème, des essais menés par

l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation avec des barquettes en polypropylène (le polymère le plus souvent utilisé), à trois niveaux de températures de réchauffage, ont révélé la présence de « posh », des substances de type hydrocarbure, dans plusieurs échantillons d'aliments. Pour limiter le risque de migration des composants contenus dans les emballages plastique vers la nourriture, optez plutôt pour un temps de réchauffage de deux minutes à 650 W que de 50 secondes à 1 270 W.

# LES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS DISCRÉDITÉS PAR LES ÉTUDES

L'un des principaux problèmes des box consiste à inciter à manger quasi quotidiennement des produits ultratransformés. Or, pour de nombreuses raisons nutritionnelles et de santé, il vaut mieux limiter leur consommation.

Sur le site Open Food Facts, une base de données libre et ouverte sur les produits alimentaires commercialisés dans le monde entier, il est possible d'accéder à l'indice Nova, l'échelle qui classe les aliments de 1 à 4, selon leur degré de transformation. Si l'on en croit sa récente mise à jour, on compte dans le groupe 4, celui des aliments ultratransformés, 50 préparations de la marque Comme J'aime, 56 plats Kitchendiet, 67 recettes Dietbon et 22 plats pour Qilibri. C'est la quasi-totalité de l'offre de box, toutes marques confondues.

## DU PRÊT À MANGER RICHE EN ADDITIFS

Les aliments ultratransformés sont caractérisés par l'ajout d'ingrédients qu'on ne trouve pas dans nos cuisines, comme les additifs, utilisés pour restaurer des arômes, textures ou couleurs. Généralement, ces aliments ont subi des procédés de transformation industriels très poussés, comme la cuisson-extrusion ou le soufflage. Les substances ajoutées peuvent aussi servir à limiter les quantités de « vrais » aliments, dans le but de réduire les coûts. Et certains produits présentés comme « sains », tels les sans gluten, bio, végans, etc., peuvent se révéler ultratransformés. En France, environ un quart des calories ingérées par un adulte provient d'aliments ultratransformés. Or ces plats prêts à réchauffer, qu'ils fassent ou non partie des programmes minceur, posent questions quant à leurs effets suspectés sur la santé.

## UN SUR-RISQUE DE CANCER

En 2019, une étude NutriNet-Santé portant sur plus de 105 000 personnes a révélé qu'une consommation régulière et (ou) excessive d'aliments ultratransformés était associée à un risque accru de cancers. « *Une augmentation de 10 % de la proportion d'aliments ultratransformés dans le régime alimentaire est*



Les plats préparés sans additifs et à base de produits frais sont rares.

*associée à une augmentation d'environ 11 % du risque global de cancer et de 12 % du risque de cancer du sein, en particulier* », précise le Dr Mathilde Touvier, responsable de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) en charge de NutriNet-Santé. Reste à établir le lien de cause à effet. Des investigations viennent de commencer pour comprendre quelles seraient les substances en cause parmi les 330 additifs utilisés en Europe.

## DES EMBALLAGES PROBLÉMATIQUES

Mais d'autres pistes existent, reprend le Dr Touvier : « *Nous soupçonnons aussi les effets délétères des composés qui se forment lors des processus de transformation, et notamment au moment de la cuisson à haute température, comme l'acrylamide, une molécule reconnue comme cancérogène avérée chez l'animal et possible pour l'homme, ou encore certaines substances contenues dans les emballages plastique au contact des aliments.* » En incitant le consommateur à manger (ultra)transformé et réchauffé, ces box minceur sont à éviter à tout prix, estime la directrice de recherche.

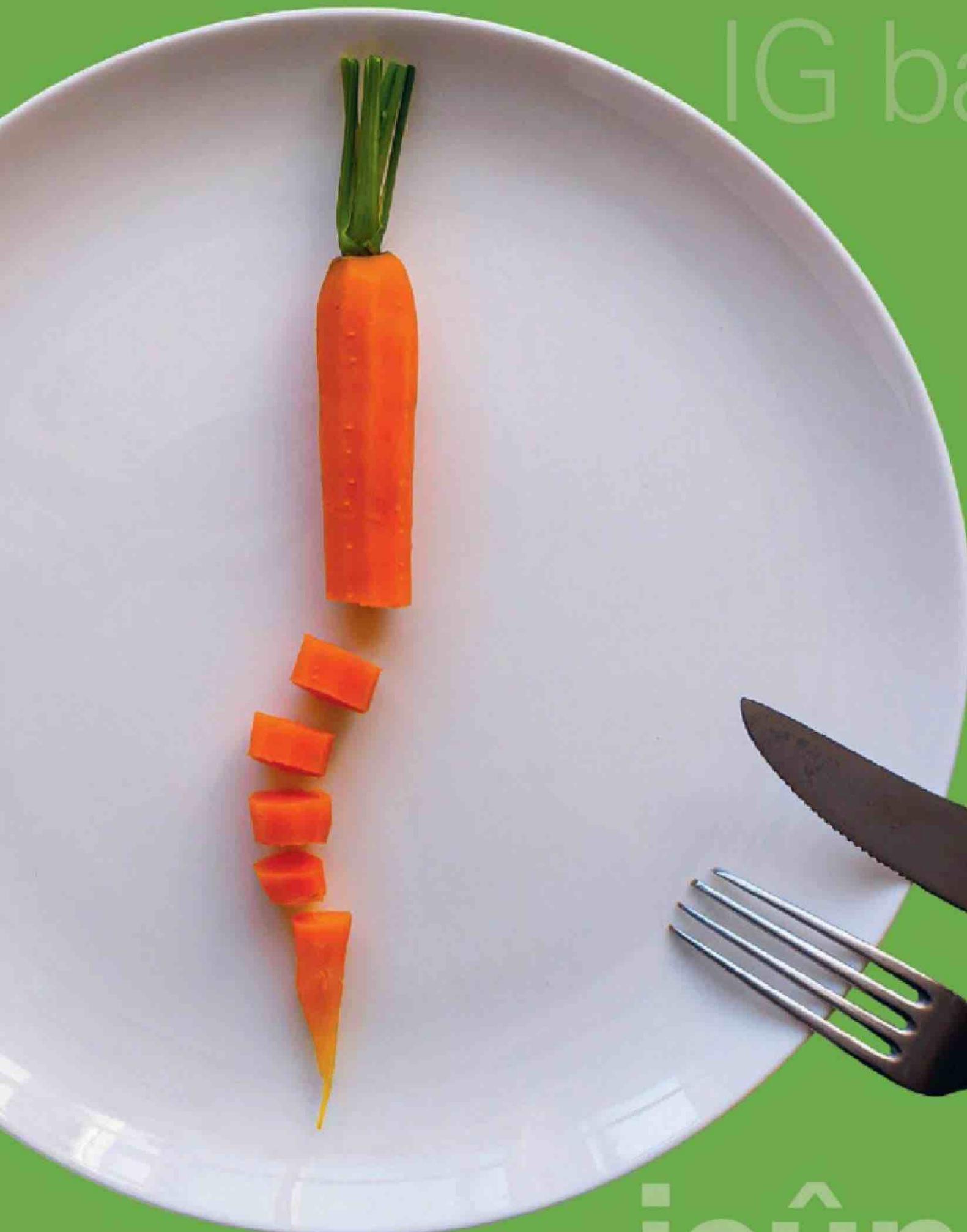
# À LA MODE MAIS RISQUÉ

Qui dit régimes dit souvent évictions. N'en déplaise aux tenants de ces pratiques présentées comme une voie vers le bien-être et le respect de la planète, la prudence s'impose. La perte de poids n'est pas une mince affaire : mal conduite, elle peut s'accompagner de risques pour la santé. Il ne suffit pas d'être à la mode pour être recommandable. Guide pour faire le bon choix.

végan  
régimes sans

sans gluten

IG bas



jeûne

Bien-être

# LE JEÛNE, NOUVEL ELDORADO ?

**On en parle de plus en plus comme d'un nouveau challenge physique et spirituel prometteur pour la santé. Jeûne intermittent, jeûne et randonnée, méthode Buchinger... Les offres sont multiples et les bénéfices pas forcément à la hauteur de l'engouement suscité.**

Le jeûne, c'est une histoire ancienne. Il a toujours été présent dans les trois religions monothéistes **comme un exercice de pénitence** et de purification. Les juifs s'abstiennent de nourriture un jour par an pour le Grand Pardon, les chrétiens font Carême pendant quarante jours et les musulmans respectent le Ramadan un mois par an. En 2010, près de 5000 personnes jeûnaient chaque année en France pour des raisons autres que spirituelles et religieuses, d'après l'étude réalisée par le sociologue Jean-François Barbier-Bouvet « *Jeûner aujourd'hui. Une pratique personnelle et spirituelle* ». La moitié d'entre elles avaient entre 45 et 60 ans,

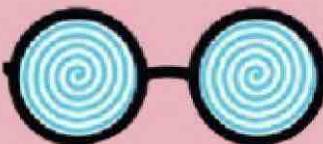
70 % étaient des femmes, et tous avaient un niveau d'études élevé. Dix ans plus tard, le jeûne a envahi les médias et, si le phénomène n'a pas encore donné lieu à des études sociologiques chiffrées, le sociologue de l'alimentation Jean-Pierre Corbeau assure que la moyenne d'âge a vraisemblablement beaucoup baissé.

Ce type de régime attirerait désormais les bobos écolos, à la fois en quête de sens et de mise à l'épreuve, **de purification corporelle** et de pureté alimentaire. Avec un objectif d'amagrissement et de mieux-être qui passe par une remise en question des modes alimentaires traditionnels et une adhésion à un mode de vie plus respectueux de la planète.

## Bon à savoir

### ATTENTION AUX DÉRIVES SECTAIRES

La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) a lancé une alerte contre les organisations qui prônent la nutrition comme une clé pour la santé. « La quête de la pureté ou du bien-être, récurrente dans la mouvance sectaire, est souvent utilisée comme moyen d'attirer de nouveaux adeptes. » Selon le Dr Paule Latino-Martel, « toute la difficulté est de savoir à qui on a affaire, car cela place les gens en situation de fragilité physique et psychologique ». Attention, donc, aux risques d'emprise pour les personnes en quête de sens. Dans le doute, on peut se renseigner auprès de la Miviludes.



### UNE PRÉOCCUPATION AVANT TOUT INDIVIDUALISTE

Pour Jean-Pierre Corbeau, jeûner pourrait être une manière d'affirmer sa singularité dans un environnement qui valorise le partage et l'abondance alimentaire : « *On attire le regard des autres, on existe en phase avec l'air du temps et les nouvelles tendances.* » Raconter qu'on a fait un jeûne **suscite toujours la curiosité**. On se démarque par des revendications alimentaires particulières, confirme le Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste. On jeûne pour soi, pour mincir, dans l'espoir d'avoir une nouvelle silhouette, une santé parfaite. « *Le jeûne affirme un individualisme qui construit un projet optimiste*, soutient Jean-Pierre Corbeau, une écologie de



Le jeûne attire désormais une nouvelle catégorie sociale en quête de valeurs différentes.

soi ». Chacun veut décider de ce qu'il mange, de ce qu'il refuse de manger et de jeûner quand il en a envie, s'il pense que ça peut lui faire du bien. On peut être très narcissique, cultiver sa singularité et, en même temps, se battre pour des causes politiquement et écologiquement correctes, ce n'est pas contradictoire.

## ENTRE ACTE "MILITANT" ET ASPIRATION AU BIEN-ÊTRE

Jean-Pierre Corbeau considère que le jeûne peut être un acte de contestation quasi politique. On jeûne parce que l'on ne supporte plus **la malbouffe et l'hyperconsommation**, et qu'on ressent le besoin de faire un break pour se recentrer sur un mode de vie qui correspond mieux aux nouvelles valeurs. On veut une alimentation non polluée, sans pesticides, qui ne risque pas de nous empoisonner. Tenter l'expérience de l'abstinence pendant quelques jours est une manière symbolique de s'engager vers un nouveau mode de vie plus responsable.

Et comme il y a une mise à l'épreuve, parce qu'on n'est jamais certain de réussir à "tenir", ça ressemble à **un combat idéologique**. Les grèves de la faim sont des jeûnes sans fin pour faire aboutir des revendications politiques pour

### Repères

#### DES PRIVATIONS RISQUÉES

- Lorsqu'il n'y a aucun apport calorique et seule l'eau est permise, on parle de jeûne complet ou de diète hydrique. Sans boisson, un "jeûne sec" est extrêmement dangereux pour la santé, car sans eau, on meurt au bout de trois jours.
- Le jeûne peut être partiel : la diète repose alors sur des jus de fruits ou de légumes, ce qui limite l'apport calorique à environ 300 kcal par jour – pour un adulte, l'apport recommandé est d'environ 2 000 kcal. Un jeûne peut être continu ou intermittent (un ou deux jours par semaine).
- Le jeûne complet dit thérapeutique, présenté comme un moyen d'améliorer la santé, soit pour diminuer les symptômes de maladies, soit pour les prévenir, est extrêmement controversé.

lesquelles on met sa vie en danger. Il n'est donc pas exagéré d'interpréter cette abstinence comme un engagement de sa propre personne dans un rejet de la surconsommation. L'aspiration au bien-être que l'on constate dans notre société, avec la vague des ouvrages de développement personnel, la vogue des coachs, et

le goût des conseils et recettes pour mieux vivre, n'est pas facile à satisfaire. D'où l'engouement pour les stages de toutes sortes, et notamment de jeûnes-randonnées. Ces derniers réunissent des femmes et des hommes qui partagent une même envie de **vivre autrement et mieux**, en consommant des produits naturels et bio, et en mangeant moins pour se sentir plus léger. La bonne nutrition est devenue le nouvel idéal, presque une nouvelle religion.

## ÉLIMINER LES TOXINES, POUR REPARTIR DE ZÉRO

Le souci de maîtriser sa santé est dans l'air du temps. L'idée de prévention a fait son chemin et tout le monde sait aujourd'hui que nous sommes en grande partie les acteurs de notre propre

santé. Le jeûne concilie ces deux objectifs, comme un point de départ qui permettrait, une fois l'organisme débarrassé de ses toxines, de repartir d'un pied allégé dans une vie plus propre avec une alimentation contrôlée, bio de préférence. Les motivations invoquées par les jeûneurs sont pragmatiques : ils assurent vouloir tout simplement faire une « détox » ou régénérer leur système immunitaire, voire augmenter **leurs chances de guérison** en cas de cancer. Autant de promesses qui n'engagent que ceux qui ont envie d'y croire. Car, si aujourd'hui les adeptes sont convaincus que jeûner est bon pour la santé, ce n'est évidemment pas si simple. On n'a aucune certitude sur les effets du jeûne et les allégations santé que certains mettent en avant sont loin d'être vérifiées...

# Le point sur les recherches

Le jeûne serait un atout santé pour perdre du poids, lutter contre les maladies inflammatoires, renouveler **le système immunitaire** et même prévenir, voire guérir, les cancers, entre autres... Le tableau est pourtant loin d'être si rose. Les jeûneurs jeûnent-ils pour de bonnes raisons ? Pour ce qui concerne la perte de poids, le Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste, est très

nuancé : « *La cétogénèse – la transformation des réserves en acides gras du tissu adipeux en corps cétoniques, qui remplacent le glucose dont l'organisme a besoin pour fonctionner – provoque un état euphorique, qui donne l'impression de ne plus avoir besoin de manger. Cette disparition de la sensation de faim peut, à terme, entraîner une fonte musculaire. Par ailleurs, la reprise de l'alimentation provoque souvent des troubles du comportement alimentaire, des compulsions sur le sucré et des désordres de la commande centrale.* » Affamer son organisme ne permet donc pas une perte de poids durable.

### Repères

## CONTROVERSE AUTOUR DU CANCER



Le Dr Paule Latino-Martel, coordinatrice du réseau national alimentation, cancer, recherche met en garde les patients tentés de jeûner pour améliorer leurs chances de guérir d'un cancer. « **Le cancer et les traitements anticancéreux sont souvent à l'origine d'une dénutrition qui peut entraîner une dégradation de l'état général, un risque de complications postopératoires et une durée d'hospitalisation plus longue.** Elle peut aussi gêner, voire empêcher, les traitements. **La perte de masse musculaire diminue la tolérance des chimiothérapies, ce qui oblige à réduire les doses.** » Le problème, c'est que certains malades font un jeûne sans en informer les professionnels de santé qui les suivent.

## LES MÉDECINS ALERTENT CONTRE LA PERTE DE MUSCLE

Pour ce qui concerne la lutte contre les maladies inflammatoires, comme l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, les maladies de l'intestin, les affections cardio-vasculaires, rien n'est prouvé.

**La diète hydrique** (on ne mange pas mais on boit) contribuerait à diminuer l'apport de substances pro-inflammatoires et à assainir le microbiote (flore intestinale) connu pour son rôle dans l'efficacité de nos défenses immunitaires en mettant le système digestif au repos. Si, ces vingt dernières années, des travaux

(Suite page 44)

## LE JEÛNE INTERMITTENT, LE PLUS TENTANT

C'est le plus facile à suivre, à condition de savoir compter les calories et d'avoir une volonté de fer car on est seul maître à bord. On le fait chez soi, hors stage et encadrement. À tenter quand on

a envie de perdre du poids et de rééquilibrer son alimentation. Le Dr Arnaud Cocaul le considère comme le plus intéressant. Il en existe plusieurs variétés. Voici quelques exemples :

- **Le « fasting »**

Ou jeûne, en anglais. On arrête de manger pendant seize heures d'affilée au minimum, sans restriction hydrique (après le dîner jusqu'au déjeuner du lendemain en sautant le petit déjeuner, par exemple).

- **Le régime 5/2**

On s'alimente normalement pendant cinq jours. On diminue ensuite les apports de 500 calories par jour pour les

femmes et de 600 pour les hommes les deux autres jours de la semaine. Soit respectivement, 250 calories et 300 calories à raison de deux repas par jour.

- **Le « alternate-day fasting »**

On mange un jour sur deux avec un apport limité à 500 kcal les jours de jeûne. Très en vogue aux États-Unis, il est cautionné par des publications scientifiques, pas forcément reconnues en France.

- **L'intermittent 10 h/14 h**

L'alimentation se fait durant une période de 10 h. Une étude (cf. revue « Cell Metabolism », janv. 2020) a conclu à ses bénéfices santé pour les patients atteints de troubles du métabolisme.



## LA MÉTHODE BUCHINGER, POUR LES MILLIARDAIRES

Il s'agit d'un jeûne total à visée thérapeutique, proposé dans une clinique luxueuse, située sur les rives du lac de Constance, en Allemagne, pionnière de ce type de jeûne bien-être et qui existe depuis cent ans. Le programme, en plus du jeûne, inclut spiritualité, médecines complémentaires chinoise et ayurvédique, physiothérapie, hydrothérapie, enveloppements, yoga et randonnées... Mais aussi des activités comme le vélo, le tennis ou le golf. Des conférences de sensibilisation au lien existant entre la nutrition et la santé, et des

cours de cuisine particuliers sont également proposés. La cure débute par un repas végétarien léger, le jour de l'arrivée, suivi d'un jour de repos digestif. Le programme inclut en moyenne 250 kcal par jour, à partir de jus de fruits et de bouillons de légumes biologiques. Eau minérale et tisanes en quantité illimitée. En fin de jeûne, la nourriture est réintroduite progressivement sur une période déterminée, dite de reprise alimentaire. Des études scientifiques et des publications maison souvent citées dans la presse font état de résultats très



positifs. La cure d'une semaine peut coûter entre 2 500 € et 15 000 € selon le type d'hébergement et les prestations choisies !

ont effectivement montré une diminution des marqueurs de l'inflammation dans le plasma de sujets soumis à un jeûne partiel ou total, **leur pertinence reste très discutée.** Le Pr Éric Fontaine, responsable de l'unité de nutrition artificielle au Centre hospitalier universitaire de Grenoble-Alpes, est catégorique : « *Quand on a une maladie avec un syndrome inflammatoire, on ne peut pas passer en cétose (l'inflammation inhibe la fabrication des corps cétoniques) et on consomme les muscles. Pour qu'un muscle se maintienne, il faut lui apporter des protéines et le faire travailler. À défaut, il fond.* »

## LES ÉTUDES ONT PORTÉ SUR DES GROUPES PRÉCIS

Les promesses de renouvellement du système immunitaire ont, elles, fait l'objet d'une publication en janvier 2020 dans le *New England Journal of Medicine* qui remet les pendules à l'heure. Si l'on constate effectivement des résultats sur les constantes biologiques (ce que l'on peut

mesurer dans le corps) comme l'hypertension, les taux de graisses dans le sang, la résistance à l'insuline, le taux de glucose et de marqueurs de l'inflammation, ces études ont surtout été faites chez **des personnes obèses.** On ignore, par ailleurs, si ces modifications biologiques se traduisent concrètement par une réduction de maladies (moins d'infarctus, par exemple).

## DES DONNÉES SCIENTIFIQUES ENCORE INSUFFISANTES

Dans un rapport de janvier 2014 (« Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique »), l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a passé au crible 351 publications scientifiques concernant les effets **préventifs et thérapeutiques** du jeûne sur les maladies articulaires, certaines pathologies cardio-vasculaires ou sur la diminution des effets indésirables des chimiothérapies anticancéreuses. Conclusion : « *Il n'existe pas, à ce jour, d'études*

# LE JEÛNE ET RANDONNÉE, UNE SEMAINE SANS ALIMENTS SOLIDES

Plusieurs organismes proposent cette formule de stage en groupe, très plébiscitée par une clientèle de plus en plus jeune. Mieux vaut commencer par une semaine de préparation de l'organisme à domicile en diminuant les sucres rapides et lents, en privilégiant

les légumes pour aider à vider le système digestif et en évitant les stimulants comme le thé ou le café. La diète hydrique comprend une tisane ou un jus de fruits ou de légumes (bio bien entendu) le matin, de l'eau pendant la journée, un jus de fruits ou une tisane en fin d'après-midi, et un bouillon chaud le soir. La randonnée est plutôt une balade facile sur terrain plat de deux à quatre heures, entrecoupée de pauses et éventuellement d'activités de bien-être (yoga, soins, massages, méditation, etc.) Le soir, les participants peuvent assister à des ateliers et conférences sur l'alimentation. Il est conseillé de recommencer à manger progressivement en démarrant

avec des soupes, des salades et des légumes pour réhabituer le corps à s'alimenter. Beaucoup d'organismes s'appuient sur les travaux de Valter Longo, professeur de gérontologie et de biologie à l'Université de Californie du Sud, qui assure que jeûner lance un processus de régénération. D'autres invoquent les études du Dr Joël Fuhrman, qui travaille avec le TrueNorth Health Center, un centre de jeûne situé au nord de San Francisco. Très américain et « new age », parfait pour ceux qui ont envie d'y croire... La Fédération francophone Jeûne et Randonnée regroupe presque une centaine d'organismes, qui ont tous signé une charte de bonne conduite.



scientifiques suffisamment nombreuses et rigoureuses permettant de conclure quant à son efficacité thérapeutique ou préventive. » Le Dr Paule Latino-Martel, directrice de recherche en nutrition à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) et coordinatrice du réseau national alimentation cancer recherche (NACRe) est très claire : « *Toutes les études expérimentales sont effectuées sur des souris, des rats et des cellules en culture avec des résultats peu cohérents qui ne sont pas directement extrapolables à l'homme.* »

Pour établir **la preuve de l'effet d'un facteur** sur une maladie, il faut des études épidémiologiques sur la relation statistique entre un régime et l'apparition ultérieure d'une maladie, ainsi que des essais cliniques chez l'homme, du type de ceux que l'on fait pour le médicament (essais contrôlés randomisés). Il n'y en a quasiment pas pour le jeûne, ou alors ils portent sur moins de 20 patients, ce qui est trop peu.

## DANGER DE CARENCES ET D'INFLAMMATION

En réalité, sauf s'il se pratique sous surveillance médicale, un jeûne présenterait même plus de dangers que de bienfaits. Outre les maux de tête importants, étourdissements, voire malaises courants, au-delà de deux semaines, **il risque d'entraîner des anémies** par carence en fer, des inflammations et des fibroses au niveau hépatique, et une dégradation du capital osseux. Sans compter le plus grave : des troubles du rythme cardiaque pouvant, dans certains cas, conduire au décès.

L'abstinence alimentaire est particulièrement déconseillée aux femmes enceintes (les impacts sont importants sur la santé du fœtus) ou allaitantes ; aux enfants ou adolescents (elle peut provoquer **un ralentissement de la croissance** et du développement pubertaire) ; aux personnes âgées (risque d'arythmie cardiaque plus important chez les femmes ménopausées si le jeûne est complet) et aux sportifs (à cause des risques de pertes osseuses et d'absence de règles chez les femmes). Il n'est, en outre, pas question de supprimer un traitement dont l'efficacité est prouvée pour le remplacer par un jeûne, sous peine d'aggravation des symptômes. ■

DANIELLE LAUFER



## DANS LE CORPS, IL SE PASSE QUOI ?

Les privations entraînent des modifications profondes du métabolisme. Le Pr Éric Fontaine, du CHU de Grenoble-Alpes, nous éclaire.

L'organisme compense la perte d'apports énergétiques en utilisant alternativement ses différentes réserves de carburants. La première phase commence lorsque l'intestin grêle est vide. Le corps utilise le glucose circulant dans le sang ou celui stocké dans le foie. Lorsque le jeûne se prolonge (la nuit par exemple), les stocks de glycogène commencent à diminuer. Débute alors la seconde phase, qui a pour objectif de réserver le glucose pour les organes incapables de consommer des lipides (notamment le cerveau). Lorsque le jeûne se prolonge au-delà, la troisième phase débute.

## UN EFFET EUPHORISANT TRANSITOIRE

Le corps et le cerveau puisent alors dans les réserves de graisses et de protéines (les muscles) pour fabriquer du glucose. Cette réponse adaptée à « l'urgence de la situation » est extrêmement coûteuse pour la masse musculaire. C'est durant cette période que la perte de poids est la plus rapide, mais aussi la plus délétère pour l'organisme. Pour sauvegarder les muscles, l'organisme fournit au cerveau des corps cétoniques qui proviennent des lipides et participent à créer une sensation coupe-faim euphorisante, un état second qui explique les transes des religions faisant appel au jeûne. Le cerveau peut ainsi consommer autre chose que du glucose en préservant les muscles. Cette fabrication des corps cétoniques (la cétogénèse) prend entre trois et cinq jours. Au terme de cette durée, l'organisme cesse de puiser dans son stock de protéines. Et pour cause : lorsque la moitié de ces réserves a été consommée, l'individu n'est plus viable.

# Les régimes « sans »

# DES ÉVICTIONS REQUISSES, OU PAS

**Les régimes sans sel, sans gluten, sans viande, sans lait ou à indice glycémique le plus bas possible ont le vent en poupe. Motivées par des raisons médicales ou des convictions personnelles, ces éviictions impliquent, si on les suit, de repenser toute son alimentation.**

Allergies, maladie coeliaque... Certaines affections ont pour seul remède l'éviction alimentaire. Ce changement peut être très difficile à vivre **lorsqu'il n'est pas choisi.** « *Cela nécessite une transformation qui, si elle n'est pas soutenue par l'entourage ou compatible avec une vie sociale et professionnelle active, peut être très compliquée à mettre en place* », souligne la sociologue Emmanuelle Lefranc. Malgré les contraintes qu'impliquent ces régimes, depuis une vingtaine d'années, de plus en plus de gens en bonne santé essaient de manger « sans ». Un

tournant amorcé par la crise de la vache folle, qui a renforcé la peur de consommer certains aliments. « *Ce sont deux démarches complètement différentes* », précise Emmanuelle Lefranc. Ceux qui testent les éviictions alimentaires par choix sont dans un processus de valorisation de leur autonomie et d'expression d'une individualité : le contrôle de l'alimentation est un moyen de devenir **responsable de sa santé**, ou d'affirmer ses engagements éthiques et environnementaux, comme avec les régimes végétarien et végan. Que le régime soit adopté par conviction ou pour raisons de santé, une transformation profonde de son alimentation sera nécessaire.

## Repères

### UNE EXCLUSION SOCIALE RESSENTIE

Au pays de la baguette et du fromage, les personnes contraintes d'exclure le gluten ou le lait de leur alimentation souffrent. Ces éviictions peuvent être pénibles psychologiquement et socialement. Pour les enfants, qui peuvent se sentir stigmatisés de ne pas manger comme les autres, et pour les adultes. « Certaines personnes ne vont plus au restaurant, et s'isolent, car elles ont peur de demander et d'être mal reçues », déplore Brigitte Jolivet, présidente de l'Association française des intolérants au gluten, qui reconnaît toutefois qu'il est plus simple de manger sans gluten qu'il y a dix ans.



### Sans lait : ardu pour les petits

Trois ou quatre produits laitiers par jour pour les enfants et les adolescents, recommande le Programme national nutrition santé (PNNS). Sauf pour les allergiques aux protéines de lait ! C'est **l'allergie la plus fréquente** chez le nourrisson, et son seul remède est l'éviction stricte, car le moindre écart peut être fatal. Le lait étant le seul aliment des premiers mois de la vie, la question de la substitution ne doit pas être prise à la légère. *Exit les laits infantiles clas-*



Pour éviter les carences, il faut équilibrer ses menus avec d'autres sources d'apports.

siques, place aux hydrolysats de protéines, des préparations pour nourrissons dans lesquelles les protéines du lait sont décomposées. Chez les tout-petits, pas question d'avoir recours aux boissons végétales : « *Cela peut entraîner des carences dramatiques* », met en garde Carine Billard, allergologue au Grand Hôpital de l'Est francilien, à Meaux (77). « *Des pédiatres ont rapporté des cas de nourrissons hospitalisés pour rachitisme, car ils n'avaient pas eu la substitution adéquate.* » Un risque qui réduit considérablement **lorsque l'enfant grandit** : « *Le reste de l'alimentation apporte alors le calcium et les calories nécessaires à son développement.* »

## ÇA NE FONCTIONNE PAS EN PRÉVENTION

Pour les enfants allergiques, « *on essaye, dès que possible, de réintroduire l'aliment à petite dose* », souligne l'allergologue. Mais, s'agissant d'une allergie à risque vital, la réintroduction ne peut se faire qu'en milieu hospitalier. L'objectif est que, petit à petit, l'enfant puisse tolérer des doses plus importantes.

Pour autant, pas question de bannir les produits laitiers chez les petits pour prévenir les allergies. C'est au contraire un bon moyen d'aggraver le

risque ! « *Si l'aliment est toléré, il vaut mieux le manger plutôt que de faire un régime d'éviction, car c'est comme ça qu'on devient allergique* », explique Carine Billard.

## NE PAS CONFONDRE ALLERGIE ET INTOLÉRANCE AU LACTOSE

L'allergie au lait n'est pas une fatalité : dans la grande majorité des cas, elle guérit avant l'âge adulte. Si autant d'adultes ne digèrent pas le lait, ce ne sont pas les protéines les coupables, mais le lactose. Avec le temps, l'enzyme digestive qui permet de décomposer ce sucre volumineux est moins synthétisée par l'organisme.

C'est pourquoi, avec l'âge, il devient plus difficile de digérer le lait liquide, qui contient beaucoup de lactose, ce qui se traduit souvent par **des ballonnements ou des diarrhées**. On parle alors d'intolérance au lactose ; rien à voir avec l'allergie aux protéines de lait !

Les adultes intolérants peuvent tout de même continuer à consommer certains produits laitiers, comme les fromages à pâte dure, qui contiennent moins de lactose. « *C'est beaucoup moins contraignant que l'allergie, d'autant plus qu'il n'est pas indispensable de boire du lait à l'âge adulte* », ajoute Carine Billard.

# Sans gluten : à éviter avant d'obtenir un diagnostic

Le blé est la base de notre alimentation depuis des millénaires. Les protéines qu'il contient sont convoitées aussi bien sur le plan nutritionnel que technologique. C'est notamment le gluten qui donne au pain sa consistance et son moelleux. Revers de la médaille, certaines de ces protéines sont des allergènes. Beaucoup moins répandue que l'allergie au lait, celle au blé touche essentiellement les enfants et guérit souvent avant l'âge adulte. **Elle nécessite une éviction stricte** avant une réintroduction progressive et contrôlée. L'allergie au blé n'est pas la seule maladie qui justifie l'éviction : « *Pour le gluten, dans le cas de la maladie cœliaque, l'indication formelle, c'est une éviction stricte et à vie* », souligne Carine Billard. En France, cette maladie auto-immune qui détruit la muqueuse intestinale touche 1 % de la population, parmi lesquels 80 % ne sont pas diagnostiqués et ne bénéficient pas d'un suivi médical adapté. Ce qui représente un risque majeur, les complications pouvant aller jusqu'au lymphome. En cas de doute, faut-il arrêter le gluten ? Surtout pas avant d'avoir fait le diagnostic, par prise de sang et fibroscopie gastrique. « *Lorsqu'on com-*

*mence un régime sans gluten, le taux d'anticorps chute et il devient alors impossible de réaliser le diagnostic de la maladie cœliaque* », prévient Brigitte Jolivet, présidente de l'Association française des intolérants au gluten (Afdiag).

## REEMPLACER LES MINÉRAUX ET VITAMINES ÉLIMINÉS

Une hypersensibilité peut provoquer des troubles digestifs après l'ingestion de gluten. Mais il n'existe à ce jour aucune explication scientifique pour ces symptômes. Ceux qui en souffrent doivent essayer de supprimer le gluten selon un protocole précis afin d'établir un diagnostic. L'organisme peut se passer de gluten, mais son exclusion implique de supprimer le blé, le seigle et l'orge, et donc de **se priver de leurs fibres, minéraux et vitamines**. « *Quand on supprime le gluten, il faut rééquilibrer son alimentation en remplaçant ces céréales par d'autres, ou bien par des légumes secs* », recommande Brigitte Jolivet, qui rappelle qu'en dehors des maladies liées à cette protéine, « *il n'y a pas d'intérêt scientifique prouvé à enlever le gluten de son alimentation* ».

## Bon à savoir

### REPÉRER LES SELS CACHÉS

Si la salière n'est responsable que de 10 % de nos apports quotidiens en sel, le reste provient majoritairement des aliments transformés, dont la teneur en sel pour 100 g est indiquée sur l'étiquetage nutritionnel. Parmi les produits riches en sel se trouvent notamment le pain – avec 18 g de sel par kg de farine –, les fromages, la charcuterie et les produits conservés dans du sel comme les poissons fumés ou les crevettes. Attention également aux sauces, aux bouillons en cube et certaines soupes en brique, qui affichent des teneurs en sel particulièrement élevées.



# Sans sel, selon les pathologies

Autant le dire tout de suite, « *une exclusion totale du sel est impossible à tenir de manière prolongée* », prévient Xavier Girerd, cardiologue et président de la Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle (FRHTA). Mais dans ce cas, qu'appelle-t-on régimes « sans sel » ? Il s'agit, en réalité, des régimes à teneur réduite en sel. Deux catégories de maladies font appel à ces régimes : **l'insuffisance cardiaque et l'hypertension artérielle**, qui touchent respectivement un million et dix millions de personnes en France.



Renoncer au gluten par effet de mode, c'est s'exposer à un déficit en fibres et minéraux.

À chaque mal son remède : pour les insuffisants cardiaques, la recommandation est de passer à moins de 6 g par jour de sel, voire 4 g par jour, pour les cas les plus sévères. « *Cela équivaut à un régime très fortement désodé* », indique Xavier Girerd, alors que les Français consomment en moyenne de 7 à 8 g de sel par jour selon le PNNS. Le moindre écart pouvant avoir des conséquences dramatiques, comme un œdème aigu du poumon, pas question de prendre ce régime à la légère. Mais, attention, chez les personnes âgées, le régime hyposodé peut entraîner **une perte d'appétit menant à la dénutrition** (lire pages 90 et 91) – un facteur aggravant de l'insuffisance cardiaque – et une déshydratation. D'où l'importance d'une prescription justifiée.

## SURVEILLER SON ALIMENTATION POUR FAIRE BAISSER SA TENSION

Chez les hypertendus, les recommandations sont très différentes. « *Les personnes souffrant d'hypertension doivent réduire leur consommation de sel seulement si celle-ci est excessive* », conseille Xavier Girerd. *Quand on est à 12 g de sel par jour, on peut diminuer sa consommation de 4 ou 5 g sans que ce soit trop restrictif.* » Le médecin propose notamment aux personnes difficiles à soigner avec des médicaments de faire **attention à leur consommation** en évitant les produits riches en sels cachés (lire *le Bon à savoir* page 46 et notre Hors-Série n°204, *Manger sans s'empoisonner*). Une recommandation qui vaut également pour ceux qui présentent un début d'hypertension, afin de voir si la diminution de la consommation de sel permet de réduire leur pression artérielle. ■

LAURA HENDRICKS

# PRIX SURÉVALUÉS, QUALITÉ MÉDIOCRE

Des pâtes sans gluten trois fois plus chères, des produits de substitution nocifs...  
L'offre peut nettement s'améliorer.

Les produits « sans » ont la cote et cela se ressent sur les prix. Ainsi, les penne rigate sans gluten Barilla coûtent, chez Carrefour, 4,42 €/kg, contre 1,68 €/kg en version classique. Pour le pain, la note peut être multipliée par sept. Selon Brigitte Jolivet, de l'Association française des intolérants au gluten, cet écart est justifié par les analyses supplémentaires du produit fini, le coût des matières premières, en général plus élevé, et une rentabilité moindre liée à des volumes plus faibles. Désormais, les malades cœliaques peuvent se faire rembourser une partie de leurs achats sans gluten. Le lait sans lactose et les boissons végétales sont également plus chers, mais cette différence est plus faible.

## LE POTASSIUM N'EST PAS SANS RISQUE

Les produits sans gluten et végans sont souvent épingleés pour leur composition riche en additifs et faible en protéines. Parmi les substituts, on trouve les édulcorants pour le sucre – aux effets controversés sur la santé – et le chlorure de potassium pour le sel. Si le potassium est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, il peut se révéler dangereux à haute dose, notamment pour les personnes atteintes de maladies rénales. Et les patients souffrant de maladies cardio-vasculaires ont souvent des apports en potassium légèrement plus élevés avec leurs médicaments. Le chlorure de potassium est donc déconseillé en cardiologie et en néphrologie. Pour les personnes en bonne santé, s'il est sans risque, sa consommation ne présente pas non plus d'intérêt particulier.



Indice glycémique bas

# LA CHASSE AUX MAUVAIS SUCRES

**Les experts sont unanimes : pour endiguer l'épidémie de diabète et d'obésité, il faut manger moins de sucre. Mais tous les glucides ne sont pas à bannir pour autant. Et tous ne se valent pas. Pour bien les choisir, il faut être attentif à leur index glycémique.**

On entend régulièrement parler des sucres lents, ces glucides prisés des sportifs qui font augmenter la glycémie de manière raisonnable et progressive. Ils sont souvent associés aux **glucides complexes comme l'amidon** que l'on retrouve dans le pain, les pâtes ou les pommes de terre. Il n'en est rien ! Certains de ces aliments sont presque aussi hyperglycémiants que le sucre de table. C'est suite à ce constat que le Dr David Jenkins a mis au point, dans les années 1980, le concept d'index glycémique (IG) pour classer les produits selon leur effet sur le taux de glucose dans le sang dans les heures qui suivent leur ingestion.

## Bon à savoir

**PAS DE SUCRE EN CAS DE COUP DE POMPE**  
Lorsque la fatigue monte, il est tentant de manger un encas sucré pour se réveiller. Une fausse bonne idée ! Surtout « si cette fatigue est due à un manque de sommeil », prévient la diététicienne Julie Delorme. Après l'ingestion d'un aliment à index glycémique élevé, le taux de glucose dans le sang atteint un pic avant de chuter brutalement, accentuant ainsi la sensation de fatigue. Et ces variations importantes de la glycémie peuvent aussi avoir un impact sur le taux de cholestérol, la tension artérielle ou les risques cardio-vasculaires.



L'index glycémique de référence est celui du glucose, égal à 100 : l'IG des aliments est exprimé en pourcentage de la réponse produite par le glucose. Les aliments sont répartis en trois catégories : ceux à index glycémique bas (en dessous de 55), moyen (jusqu'à 70) et élevé (au-dessus de 70). Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus il fait monter la glycémie rapidement. Or un pic de glucose dans le sang entraîne une sécrétion importante d'insuline par le pancréas pour faire diminuer ce taux de sucre.

« Ces variations brutales ne sont pas bonnes pour la santé et peuvent générer une fausse sensation de faim lorsque le taux de sucre baisse trop, suite à un pic », explique Julie Delorme, diététicienne nutritionniste. Pour éviter ces variations, **problématiques pour les diabétiques** et les personnes qui souhaitent perdre du poids, la solution consiste à limiter les aliments à index glycémique élevé.

## LES CÉRÉALES COMPLÈTES, C'EST TOUJOURS MIEUX !

Les aliments à index glycémique élevé sont, bien sûr, les sodas, les confiseries... mais aussi tous les produits à base de farines raffinées : baguette, pain de mie, gâteaux et les aliments contenant des céréales soufflées comme les corn flakes et les galettes de riz soufflé. Pour autant, **pas question de se priver de pain** ou de gâteau : on peut remplacer la farine raffinée par de la farine complète ou semi-complète. D'un



Une tartine de pain au blé complet, riche en fibres, a un IG plus bas que le pain blanc ou de mie.

IG inférieur, elles contiennent aussi plus de fibres et de minéraux. Pour le petit déjeuner, privilégiez plutôt les céréales en flocons, les graines et les fruits à coques, et pour le repas, légumes et légumineuses car, outre leur IG bas, ils renferment aussi des vitamines, des fibres et des minéraux.

## JOUER SUR LA PRÉPARATION ET LES ASSOCIATIONS

Si vous n'aimez pas les pâtes au blé complet, pas de panique. Il est possible de faire varier l'index glycémique des pâtes classiques en jouant sur la préparation. Julie Delorme recommande une cuisson *al dente* : « *Lorsque les pâtes sont trop cuites, la fibre se ramollit et se transforme en sucre rapide.* » Elle conseille également de consommer **les pommes de terre entières** plutôt qu'en purée, ce qui équivaut à une prédigestion favorisant l'assimilation des sucres. Même principe pour les fruits. Ainsi, l'IG d'un pamplemousse passe de 25 consommé entier à 48 sous forme de jus. En effet, entiers, les fruits gardent leurs fibres, qui ralentissent l'assimilation du sucre. C'est pour cette raison que lorsqu'on mange des sucres, mieux vaut que ce soit dans le cadre d'un repas qui contient des fibres, des protéines, et même un peu de gras ! Tous contribuent à réguler la

glycémie. Ce qui explique que les aliments à index glycémique élevé, dès lors qu'ils sont consommés au cours d'un repas, ne sont plus aujourd'hui complètement proscrits aux diabétiques.

La glycémie dépend aussi du métabolisme de chacun. Ainsi, les autorités de santé estiment qu'il n'est **ni nécessaire ni souhaitable** d'éviter tous les aliments à fort index glycémique, et qu'il faut prendre en compte d'autres paramètres comme la teneur en lipides, particulièrement importante pour les populations présentant des risques de développer des maladies cardio-vasculaires.

## NE RIEN S'INTERDIRE, MAIS LIMITER LES QUANTITÉS

« *C'est une histoire de modération. Les aliments à IG élevé sont moins intéressants que ceux à IG bas sur le plan nutritionnel, mais ce ne sont pas des poisons pour autant,* résume Julie Delorme. *Ce sont aussi des aliments plaisir, et il est difficile de tenir en s'interdisant tout sucre rapide. Il faut trouver le juste équilibre, en alternant par exemple les produits à base de farine raffinée avec d'autres à farine semi-complète ou complète.* » Un bon moyen d'éviter l'effet yo-yo provoqué par l'alternance entre restriction et craquage. ■

LAURA HENDRICKS

# Végan, végétarien L'ÉVICTION PAR CONVICTION

**Éthique, environnement, santé... Les raisons d'arrêter de manger des produits animaux sont toujours plus nombreuses. Mais devenir végétarien ou végan ne s'improvise pas. Pour éviter les carences, il faut veiller à bien équilibrer son alimentation.**

Consommer moins, mais mieux. C'est le fondement du régime « flexitarien », qui prône une consommation de viande éclairée et raisonnable. Cette tendance prend de l'ampleur en France, où la consommation de viande, en particulier bovine, a **baissé de 12 % entre 2007 et 2016**, selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. Si l'on ne dispose pas encore de données officielles sur l'évolution du nombre de personnes qui suivent

un régime végétarien, végétalien ou végan, on estime qu'ils seraient environ 2 % en France. « *Ce sont des personnes jeunes, surtout en ce qui concerne le régime végan* », observe Benjamin Allès, chercheur en épidémiologie nutritionnelle à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).

## DES MOTIVATIONS DIFFÉRENTES SELON LE TYPE DE RÉGIME

Crises sanitaires à répétition, scandales de maltraitance animale dans les abattoirs... Le bien-être animal et la santé arrivent en tête des raisons **d'arrêter de manger de la viande**. Mais depuis quelques années, une troisième motivation prend de l'ampleur : l'environnement. Les raisons de devenir végétarien varient aussi selon le régime adopté : entre un végan, qui exclut tous les produits d'origine animale, un végétarien, qui consomme des œufs et des produits laitiers, et un pesco-végétarien, qui mange aussi du poisson, les motivations peuvent être très différentes. Selon Benjamin Allès, « *il faut également bien distinguer ces régimes sur le plan nutritionnel* ». Il précise que « *plusieurs études convergent sur certains aspects de la santé : les végétariens et les végans ont beaucoup moins de risques de surpoids et d'obésité, car ils sont plus attentifs à ce qu'ils mangent* ». Un bénéfice qui n'est pas seulement lié au fait d'avoir une alimentation végétale : les personnes végétariennes et véganes qui n'ont pas un régime alimentaire

### Repères

#### MOINS DE VIANDE, PLUS DE PLANÈTE

Selon l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre dues aux activités humaines. En cause : la production et le transport de l'alimentation animale, mais aussi le méthane issu de la digestion des ruminants. L'élevage est également pointé du doigt pour sa consommation d'eau et la pollution que ses effluents génèrent. Les élevages de porcs en Bretagne sont, par exemple, source de pollutions aux nitrates qui entraînent la prolifération d'algues vertes. Par ailleurs, Greenpeace estime que l'élevage bovin en Amazonie est le premier moteur de la déforestation à l'échelle mondiale.





Un mode de vie sain participe aux bénéfices d'une alimentation riche en végétaux.

équilibré n'ont pas d'indice de masse corporelle (IMC) plus faible que les autres. S'ils sont globalement en meilleure forme, c'est parce qu'ils se sentent **davantage concernés par la santé** et adoptent donc un mode de vie plus sain.

## LES VÉGÉTAUX N'APPORTENT PAS TOUTES LES VITAMINES

De plus, le fait d'opter pour une alimentation riche en fruits et légumes protège de certaines maladies du système digestif, et la diminution de la consommation de graisses animales contribue à réduire le taux de cholestérol. « *Pour les végétariens, la majorité des études converge également vers une diminution du risque de cancer et de maladies cardio-vasculaires* », ajoute Benjamin Allès, sachant que, là encore, un effet mode de vie s'ajoute à l'arrêt de la consommation de viande transformée, classée cancérogène.

Et pourquoi n'est-ce **pas le cas pour les végans** ? « *Probablement parce que le fait d'exclure tous les produits animaux les prive de certains nutriments, comme les oméga-3, très bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire, mais nous avons besoin de nouveaux travaux de recherche pour le confirmer* », précise le chercheur. Les végétaux contiennent la plupart des nutriments indispen-

sables au bon fonctionnement de l'organisme, mais pas tous ! La vitamine B12, qui joue un rôle majeur dans la fabrication des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et la multiplication cellulaire, n'est présente que dans **les aliments d'origine animale**. « *Pour un végétarien qui continue de consommer des produits laitiers et des œufs, cela ne pose pas de problème, mais il est très compliqué pour un végan d'obtenir des quantités suffisantes en vitamines B12 uniquement grâce à son alimentation* », met en garde Benjamin Allès. La seule solution est donc de se supplémenter.

## DE POSSIBLES CARENCES EN MICRONUTRIMENTS

Autre vitamine qui mérite l'attention des végans : la vitamine D, notamment présente dans les produits laitiers. Ces derniers contiennent aussi du calcium, indispensable à la croissance et la bonne santé des os, et dont l'absorption est favorisée par la vitamine D. Marjorie Crémadès, diététicienne nutritionniste spécialisée dans l'alimentation végétale, souligne que « *les végétariens et végétaliens peuvent manquer de zinc, un oligo-élément important pour l'immunité et présent dans la viande* ». ISTOCK

# Comment compenser pour éviter les carences

Livres de recettes, sites Internet... Les végétariens et les végans ne manquent plus de ressources pour les aider à équilibrer leur régime. Toutefois, mieux vaut être accompagné d'un professionnel, surtout au début de l'adoption d'un nouveau mode d'alimentation. « *Nous avons remarqué que les végétariens et les végans qui avaient un régime déséquilibré étaient souvent ceux qui avaient commencé il y a peu de temps* », observe Benjamin Allès. Voici les grands principes à suivre pour éviter la case déséquilibre.

## ■ 1. Réduire progressivement sa consommation en aliments d'origine animale

L'idéal pour bien commencer, c'est d'y aller petit à petit. Évitez de passer du jour au lendemain d'un régime carnivore à un régime végan. Un tel changement pourrait entraîner des inconforts digestifs, comme accélérer le transit intestinal de ceux qui n'avaient pas l'habitude de manger beaucoup de fibres. Mieux vaut ainsi commencer par un régime pesco-, ovo- ou lacto-végétarien, avant d'en arriver au régime végan.

## ■ 2. Des céréales et des légumineuses pour les protéines, et des huiles riches en oméga-3

Un individu de poids moyen doit consommer entre 50 et 60 g de protéines par jour. Pour obtenir tous les acides aminés essentiels, les végans

doivent jouer sur les associations de féculents et de légumineuses. En consommant entre 200 et 250 g de produits céréaliers, et de 50 à 100 g de légumineuses par repas, ils peuvent réussir à atteindre entre 30 et 40 g de protéines par jour. Les 10 à 20 g restants peuvent être apportés par du pain complet et (ou) du tofu. Pour assaisonner l'assiette, les huiles de noix, de colza, de lin et de chanvre sont intéressantes car elles sont riches en oméga-3.

## ■ 3. Davantage de citron et moins de thé pour bien absorber le fer

Si la viande rouge et les abats sont riches en fer, ils ne sont pas les seuls. De nombreux végétaux en contiennent également dans des proportions intéressantes : les légumineuses, les céréales complètes, le chocolat noir... Seul bémol avec le fer végétal : son taux d'absorption est plus faible. Pour booster l'absorption du fer, rien de tel que la vitamine C ! Il est donc recommandé aux végétariens et aux végans d'avoir une alimentation riche en crudités et fruits frais, voire d'ajouter du jus de citron dans les salades ou l'eau. En revanche, le thé est à éviter pendant et après les repas car il limite l'absorption du fer.

## ■ 4. Penser aux compléments alimentaires pour assurer l'apport en vitamines

S'il est important de surveiller le statut en fer des personnes qui suivent un régime uniquement végétal, les vitamines B12 et D méritent une attention particulière. Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, elles ne sont présentes que dans les produits d'origine animale. C'est pourquoi il est capital pour les végans de se supplémenter. Les compléments alimentaires peuvent également être intéressants pour renforcer les apports en oméga-3, en iode et en zinc.



Œufs et produits laitiers apportent des acides aminés, des protéines et du calcium.

LAURA HENDRICKS

ISTOCK

# Offre découverte 6 mois



# 24€

seulement  
au lieu de ~~28,80~~ €  
Soit 17 % de réduction

Achat en ligne  
CLIQUEZ ICI



Un accès libre au site  
[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

**60**  
millions  
de consommateurs

## BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE DÉCOUVERTE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex

**OUI**, je profite de cette offre Découverte pour recevoir 60 Millions de consommateurs pendant 6 mois (soit 6 numéros mensuels papier et numérique) + l'accès au site Internet pour 24 € au lieu de 28,80 € (prix de vente au numéro) soit **17 % de réduction**

### Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° :

Expire fin :

Date et signatures obligatoires

**Mes coordonnées :**  Mme  M.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal :  Ville : .....

Téléphone :

E-mail : .....

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2021. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1<sup>er</sup> numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 18, rue Tiphaine, à Paris 75015 – RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case  (Délais de livraison du 1<sup>er</sup> numéro entre 10 et 30 jours, à réception de votre bulletin d'abonnement.)

+ SIMPLE  
+ PRATIQUE  
+ RAPIDE



Abonnez-vous en ligne sur  
[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

# Okinawa, diète méditerranéenne

# PICORER DANS LES TRADITIONS

**Okinawa, zones bleues de Méditerranée ou d'Amérique... Ces lieux font rêver et sont associés à des promesses de bonne santé et de longévité. Peut-on s'inspirer de leurs régimes alimentaires aujourd'hui ? Oui, mais quelques adaptations s'imposent.**

Plutôt que de régimes alimentaires de longévité, mieux vaudrait parler de « modes d'alimentation traditionnels », quand les habitants de certaines régions se nourrissent jour après jour de la même façon que leurs parents et leurs aïeux, avec **des produits locaux non transformés**, surtout végétaux. Généralement, parce qu'ils n'ont pas d'autre choix. Aujourd'hui, il existe cinq zones identifiées où l'on vit bien plus vieux et en forme que partout ailleurs. Baptisées zones bleues, deux se trouvent en Méditerranée, l'une sur l'île grecque d'Ikaria, l'autre dans la région monta-

gneuse de la Barbagia en Sardaigne. Deux sont situées en Amérique, l'une en Californie, dans la petite ville de Loma Linda, où se sont établis les pratiquants végétariens d'une secte chrétienne, l'Église adventiste du septième jour, et l'autre sur la presqu'île de Nicoya, au Costa Rica. La cinquième est l'île japonaise d'Okinawa. Savoir ce que leurs habitants mettent dans leurs assiettes peut donner des idées, mais leur cadre et **leur style de vie comptent** tout autant. À l'exception de Loma Linda, il s'agit de régions rurales, isolées et au quotidien très modeste.

## La diète méditerranéenne

Très proches des recommandations des autorités de santé, les règles de base de la diète méditerranéenne sont aujourd'hui codifiées. Au menu : **fruits, légumes, légumineuses** et céréales complètes au quotidien, du poisson deux à trois fois par semaine (dont des poissons gras), peu ou pas de viande rouge ni de charcuterie – donc des protéines végétales plutôt qu'animales –, peu de sel, des bons gras, un peu d'alcool, et l'impassé quasi totale sur les sodas et les jus de fruits.

Cette sobriété **n'exclut pas les gueuletons**. « Nous avons débarqué à Seulo en Sardaigne un jour de fête. Un cochon de lait rôtissait à la broche », racontent la cheffe de cuisine et naturopathe Angèle Ferreux-Maeght et le médecin Vincent Valinducq,

partis explorer quatre des cinq zones bleues pour France 5. Avec le porc au barbecue, du fromage extrêmement fort et des raviolis farcis d'abats, ce menu d'exception, hypergras et protéiné, était en totale rupture avec la frugalité quotidienne du cru, très végétale. La localité de Seulo compte **17 % de nonagénaires** et 0,3 % de centenaires (0,03 % en France), dont beaucoup d'hommes, surtout des bergers : un record mondial.

« *Dans toutes les régions que nous avons visitées, les gens mangent à peu près la même chose dans les mêmes quantités, chaque jour aux mêmes heures, surtout des produits issus de jardins familiaux* », note Angèle Ferreux-Maeght. « Se nourrir de ce qu'on trouve là où



L'alimentation à base de produits locaux limite les maladies cardio-vasculaires.

*l'on vit doit préserver notre microbiote, indique le Dr Valinducq. Selon Gianni Pes, le médecin italien qui a initié les études sur les centenaires sardes, les bactéries présentes dans le microbiote des centenaires sont celles que l'on trouve dans le lait ou le fromage local qu'ils produisent. »*

## LA FLORE INTESTINALE DOIT S'HABITUER

Comment passer du steak-frites à cette façon de se nourrir ? « *En augmentant d'abord la place des soupes et des salades* », suggère Marie Borrel, auteure d'un livre sur le régime Pioppi. Du nom d'un village de pêcheurs au sud de Naples, où le physiologiste américain Ancel Keys a fini ses jours centenaire, après avoir découvert dans les années 1950 le mode d'alimentation local. Pionnier en nutrition, il avait constaté que les patients des classes populaires de la région, se nourrissant de peu faute de moyens, souffraient rarement de maladies cardio-vasculaires. Comme en Sardaigne et à Ikaria, le train de vie et les portions y étaient modestes.

Augmenter la part du végétal dans notre alimentation nécessite quelques précautions. Les légumineuses, pois chiches, lentilles ou haricots, qu'il faudrait consommer tous les jours peuvent

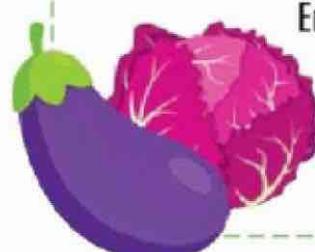
provoquer des embarras intestinaux car elles renferment **des fibres fermentescibles**. « *Il faut débuter avec des petites quantités, parfois l'équivalent d'une cuiller à soupe, avant d'augmenter les doses* », conseille Marie Borrel. Autre précaution : faire tremper les légumes secs, bien les rincer et ajouter dans l'eau de cuisson des épices qui

### Repères

## VIVE LA COULEUR POURPRE !

- Les couleurs des végétaux correspondent chacune à une classe de pigments protecteurs. Les tons du pourpre à l'indigo témoignent très souvent de la présence d'anthocyanes, composants précieux aux effets anti-inflammatoires, anti-radicaux libres ou antimicrobiens.
- Okinawa profite de végétaux aux tons très vifs, dont des patates douces violettes très sucrées, des épinards vert et pourpre, et du curcuma indigo.
- Nicoya, zone bleue au Costa Rica, cultive le maïs violet.

En Méditerranée, c'est l'aubergine. On peut aussi choisir choux rouges, pommes de terre vitelotte, radis, artichauts violets, figues, raisins, prunes, cassis ou myrtilles.



facilitent la digestion : graines de fenouil ou de cumin, par exemple. Pour les céréales, de préférence complètes car elles sont riches en fibres, **il vaut mieux privilégier le bio**, car les produits phytosanitaires sont stockés dans l'enveloppe des graines. Les fruits et fruits secs du régime méditerranéen sont à consommer de façon sensée, si l'on tient à sa ligne. Les fruits sont sucrés et les amandes, noisettes et noix très caloriques.

## L'APPROVISIONNEMENT, PAS TOUJOURS ÉVIDENT

Le verre de vin quotidien, qui apporte des polyphénols protecteurs, doit rester un petit verre. Le lien alcool-cancer est avéré, notamment pour les femmes, **les risques de cancer du sein** augmentant dès que l'on consomme de l'alcool.

L'huile d'olive, pilier de la diète méditerranéenne, n'apporte pas d'oméga-3 (*lire page 61*). Préférer celle de colza, dans les salades, voire des graines de lin ou de chanvre broyées. Et compléter par les poissons gras, en limitant les plus gros (espadon, saumon, thon), davantage chargés en métaux lourds. « *Préparer les poissons en papillote en y ajoutant, par exemple, de l'anis étoilé ou un trait de jus d'orange est aussi sain que délicieux* », suggère Marie Borrel, qui souligne qu'il faut aussi savoir un peu cuisiner, pour adopter ce style d'alimentation et s'y tenir. « *C'est plus ou moins facile à appliquer selon le lieu où l'on vit.* »

### Bon à savoir

#### DES ÉPICES, DES HERBES ET DES AROMATES À FOISON

Les cuisines des zones bleues sont simples mais parfumées et assaisonnées, ce qui contribue à la fois aux plaisirs de la table et à la bonne santé, par l'apport de substances antioxydantes. Herbes aromatiques en Méditerranée : thym, romarin, basilic, etc. Épices au Costa Rica. Curcuma et plantes médicinales à Okinawa, notamment le getto, un végétal de la même famille que le gingembre, riche en résvératrol, comme le raisin.



Le poisson sert d'accompagnement aux végétaux.

## Okinawa

Cette île, située à l'extrême sud du Japon, bénéficie d'un climat chaud. Elle regorge de végétaux très colorés, bourrés d'antioxydants (*voir encadré page 57*), et d'une mer riche en poissons et en algues. Longtemps sous influence chinoise, la cuisine d'Okinawa utilise parfois de la viande de porc et **recourt à de nombreuses plantes** médicinales. « *Les grandes règles de ce régime sont de s'arrêter de manger avant la satiété, ce qui suppose de prêter attention à son ressenti, d'ignorer les desserts et de consommer peu de protéines animales, 80 % de la nourriture étant d'origine végétale* », précise la diététicienne Sibylle Naud. *Cette façon de se nourrir est naturellement anticholestérol et, avec la réduction des portions, induit une perte de poids.* »

#### OUBLIER LES YAOURTS ET AUTRES DESSERTS

« *Tous les convives prenaient leur temps pour déguster une profusion de petits plats parfaitement présentés. En étirant la durée du repas, la satiété arrive plus tôt* », expliquent Angèle Ferreux-Maeght et Vincent Valinducq, en se souvenant de leur séjour japonais. Même s'il est difficile de se soumettre à cet impératif, se restaurer sans stress en oubliant sa montre fait partie des secrets du régime d'Okinawa.

**Au menu : riz multicolore, champignons** shiitaké, tofu frais, gôyâ (margose ou courge amère, *voir encadré page 59*), beaucoup de soupes, de bouillons et de thé, des légumes, mais peu

de fruits, coûteux au Japon. Les centenaires d'Okinawa, comme ceux de Sardaigne, ne sont pas riches. Dans les assiettes, où **les végétaux sont rois**, la viande et surtout le poisson servent d'accompagnement, à l'inverse des pratiques occidentales. « *La tradition culinaire d'Okinawa est éloignée de la nôtre, mieux vaut s'en inspirer que la copier. Sans desserts ni produits laitiers, avec un recours important aux algues, ce qui est loin de nos habitudes, elle demande de se remettre en question. Il faut au moins tester, par curiosité, de terminer le repas sans note sucrée* », souligne Sibylle Naud, qui conseille de présenter les fruits en début de repas.

## LIMITER LES PRODUITS À BASE DE SOJA

Dans la liste des plats du Sud japonais, elle retient notamment les soupes et les bouillons. « *Ils complètent un repas, font du volume et rassasient.* » Les bouillons d'os, courants à Okinawa car l'île a été **influencée par la Chine**, permettent aussi d'augmenter la quantité de collagène dans l'alimentation. Cette protéine constitutive des tissus de l'organisme en assure la tenue et l'élasticité, mais sa production diminue avec l'âge. Le bouillon d'os (de porc, de poulet, de bœuf...) mijoté de longues heures avec du gingembre, par exemple, extrait le collagène et peut servir de fond pour cuire puis servir les pâtes, comme au Japon.

La diététicienne évoque également une autre source d'inspiration : le champuru, qui signifie mélanger. **Mélange de légumes** (dont du gôyâ), sautés avec tofu, œufs, voire dés de viande, copeaux de bonite, c'est un tout-en-un rassasiant et savoureux. L'omniprésence du soja, en revanche, n'est pas à imiter. « *En Occident, on le déconseille à hautes doses en raison de sa richesse en phytoestrogènes*, explique Sibylle Naud. Par prudence, il est préférable de s'en tenir à un seul produit au soja par jour. »

## LA SUPPRESSION DU SUCRE OFFRE DES AVANTAGES

Quant au riz, socle de la cuisine asiatique, la diététicienne préconise de faire un mélange de riz complet ou semi-complet (riche en fibres) et blanc, et d'y ajouter des légumes, ce qui rend l'ensemble plus digeste. Pour les gourmands de

# LA SAVEUR AMÈRE POUR BIEN DIGÉRER

L'amertume de végétaux très présents dans la cuisine méditerranéenne a des vertus que l'on redécouvre.

Cette saveur s'incarne dans l'omniprésence de l'olive et de son huile. En Italie, elle règne en maître : attrait pour les artichauts, le café ristretto ou les bitters en boissons apéritives. En Grèce, la tradition des salades sauvages cuites, servies pendant la saison froide, est toujours bien vivante. À Okinawa, le légume star est le gôyâ (margose), une sorte de courge ou de concombre à la peau verrueuse et à l'amertume si prononcée qu'il faut savoir le préparer pour l'amadouer.

## UN ATOUT SANTÉ INTÉRESSANT

L'amertume est associée aux alimentations les plus pauvres, quand il fallait dénicher des végétaux sauvages comestibles pour étoffer le pain quotidien. En cultivant ensuite ces espèces, paysans et chercheurs ont tenté de les améliorer pour adoucir leur goût souvent revêche, synonyme d'une frugalité subie.

L'amertume se révèle utile car elle active la salivation, ce qui facilite la digestion. « *Elle augmente la production de bile et conforte le travail du foie* », souligne Angèle Ferreux-Maeght, naturopathe. En diététique chinoise, où elle est identifiée depuis des millénaires, la saveur amère est associée à l'été et au soutien du cœur. Trop présente, en revanche, elle assèche. La saveur salée peut l'équilibrer.



Les Italiens aiment le goût amer de certains légumes et du ristretto.

tartines à la confiture le matin, le plus difficile est probablement de se mettre au petit déjeuner à la manière d'Okinawa, un vrai repas avec du riz, **apportant des sucres lents**, des protéines et des légumes, de quoi tenir solidement le coup. « *Il ne s'agit pas de changer du tout au tout, mais de tenter de privilégier le salé, sans jamais se forcer. Il faut oser. Selon les goûts, on prendra*

*une tranche de jambon avec du pain beurré, un œuf à la coque, du fromage blanc sans sucre saupoudré de germe de blé, un porridge aux flocons d'avoine, ou simplement un riz au lait non sucré, propose la diététicienne. Supprimer le sucre ou le restreindre évite de faire flamber la glycémie, et limite le risque d'hypoglycémie réactionnelle et de fatigue deux heures plus tard. »*

## Les autres zones bleues

Angèle Ferreux-Maeght et Vincent Valinducq insistent sur l'isolement de ces régions, loin de tout approvisionnement exotique. « *Les gens y font à peu près toujours les mêmes repas, avec des produits de saison et locaux. On est loin de la cuisine fusion, nourrie d'influences asiatiques et sud-américaines, si tendance chez nous. A-t-on envie de cette monotonie ? Je n'en suis pas certain* », reconnaît le médecin.

Ils soulignent la joie de vivre et la convivialité qui règnent à table. « *Au Costa Rica, quatre générations peuvent vivre sous le même toit par économie. On se restaure ensemble, tout le monde rigole, même si les parcours de vie ont été très difficiles. Or la bonne humeur contribue à une bonne digestion* », note la naturopathe. Hors des villes, **tout ou presque provient du jardin**, avec l'avantage d'ingrédients frais, plutôt végétaux – la viande étant réservée aux moments festifs –, et de préparations maison. L'activité physique nécessaire à l'entretien du potager, modérée, est quotidienne.

### Repères

#### UNE QUESTION DE DENSITÉ CALORIQUE

■ Cette mesure indique la quantité de calories apportée par 1 g d'aliment. 100 g de carottes crues fournissant environ 36 calories, leur densité calorique est de 0,36. Pour un biscuit au chocolat de 100 g, compter 500 calories environ, soit une densité calorique de 5.

■ Comme on ingère généralement chaque jour à peu près la même quantité de nourriture, on avalera moins de calories en privilégiant les aliments de faible densité calorique. Ce qui est le cas des légumes et des fruits, très présents dans les régimes santé des zones bleues.



La clé ? Des menus à base de produits locaux et de saison.

Autre secret de vitalité : s'activer, avoir un but, même modeste. Les centenaires d'Okinawa veillent encore sur leurs plantations, et les bergers sardes nonagénaires trottent en montagne avec leurs troupeaux de chèvres.

#### UNE AFFAIRE DE CUISINE, MAIS AUSSI DE MODE DE VIE

« *Si nous parvenions à manger local, plutôt végétal et dans la joie, ce serait très bien. Trop de règles, et de contrôle engendrent de la tristesse* », estime Angèle Ferreux-Maeght. Selon Vincent Valinducq, **le lien social très fort et intergénérationnel** entre les habitants est primordial. « *En Sardaigne, les vieux sont vénérés.* » Même si mieux se nourrir contribue à bien se porter, copier la cuisine d'ailleurs ne suffit pas à faire de très vieux os. « *Voulez-vous vivre centenaires ? Je l'ignore, mais longtemps et en bonne santé, certainement. Aurions-nous envie d'une existence modeste et répétitive ? Pas si sûr* », conclut-il. ■

MARTINE AZOULAI

# POUR FAIRE LE PLEIN D'OMÉGA-3

Parmi les acides gras, il en est d'essentiels.

Les diètes méditerranéenne et d'Okinawa en apportent de bonnes quantités, en choisissant les bons ingrédients.

Présents dans les algues à Okinawa, dans les produits issus des animaux nourris à l'herbe au grand air, et dans les aromates en zone méditerranéenne, ils sont à l'honneur dans l'alimentation traditionnelle des supercentenaires des zones bleues.

Les oméga-3 sont très étudiés aujourd'hui car indispensables au bon fonctionnement de nos organismes : ils agissent sur l'immunité et la santé cardio-vasculaire, ils ont des propriétés anti-inflammatoires...

## LE LIN, UN ALIMENT ESSENTIEL, SUPPLANTÉ PAR LE SOJA

Les oméga-3 sont des acides gras que notre corps ne sait pas produire, mais dont il a besoin pour être en forme. Or, avec l'évolution du contenu de nos assiettes ces dernières décennies, nous en manquons. « *En Bretagne, où l'on cultivait le lin pour en faire du textile, on utilisait aussi les graines, très riches en oméga-3 pour nourrir les poules, qui métabolisent cet acide gras dans leur chair et leurs œufs. Pour le bétail, on fabriquait ce qu'on appelait la gâche, à partir des graines bouillies. C'était un écosystème où tout était utilisé. Ce qui a tué le lin, c'est l'arrivée du soja* », indique l'agronome Pierre Weill, aujourd'hui à la retraite et fondateur il y a vingt ans de la filière Bleu Blanc Cœur. Travaillant à ses débuts pour l'alimentation animale, il avait été intrigué par le mécontentement d'éleveurs qui recevaient des tourteaux de lin gras d'Allemagne. « *Le lin avait été débarrassé de ses lipides [d'origine] remplacés par d'autres gras.* »

## BIEN NOURRIR LES ANIMAUX PROFITE À L'HOMME

Cette observation l'a conduit peu à peu à évaluer l'importance des oméga-3 sur la qualité des bêtes. Son travail fut conforté par la publication d'études cliniques sur la protection cardio-vasculaire fournie



par cet acide gras. Le credo de Bleu Blanc Cœur est que si les animaux mangent des aliments riches en oméga-3, nous en profitons aussi quand nous nous nourrissons de viande, d'œufs, de lait ou de fromage. Si notre corps ne sait pas fabriquer d'oméga-3, il en va de même pour les oméga-6, un autre acide gras indispensable, mais inflammatoire à hautes doses. La règle d'or serait de consommer au plus cinq oméga-6 pour un oméga-3.

## CLASSIQUES OU INHABITUELLES, LES SOURCES SONT NOMBREUSES

Comment consommer plus d'oméga-3 ? Par exemple, en choisissant bien ses huiles de table et en s'inspirant de l'alimentation des supercentenaires. Du Japon, on peut retenir les algues et le poisson, en respectant en plus les recommandations des autorités de santé : du poisson au moins deux fois par semaine, dont un poisson gras (hareng, maquereau, sardine, truite fumée). Pour apprivoiser les algues, un bon début consiste à tester le « mélange du pêcheur » (dulse-nori-laitue de mer déshydratées), à utiliser comme un hachis de fines herbes dans la vinaigrette d'une salade ou dans une omelette. On peut aussi goûter un tartare d'algues déjà préparé, délicieux avec de l'avocat. Dans les recettes méditerranéennes, la salade de tomates à la grecque avec feta, origan séché et olives noires – trois ingrédients sources d'oméga-3 – s'impose, ou le tarama, qui en est très riche. Vérifier, toutefois, sur l'étiquette qu'il est préparé avec de l'huile de colza, sans trop de sel et sans conservateurs.

Applis minceur

# MAIGRIR GRÂCE AU SMARTPHONE

**De nombreuses applications à installer sur votre téléphone promettent d'atteindre un poids idéal. Nous avons enquêté sur leur mode de fonctionnement, leur efficacité, leur validation par la communauté scientifique et les risques liés à leur utilisation.**

Des applications pour maigrir ? *A priori*, elles peuvent être très pratiques, faciliter les bonnes résolutions et, surtout, elles sont souvent peu onéreuses et fonctionnent de manière autonome. Néanmoins, nombre de médecins s'accordent à dire qu'elles ne sauraient être qu'un outil nécessitant l'accompagnement par un professionnel de santé, afin de garantir leur utilisation dans **un cadre sécurisé et adapté**. Car il en va de cet outil comme de toutes les applications mobiles de santé : pour l'instant, aucune ne peut être recommandée les yeux fermés (sauf Petit Bambou ou Décathlon Coach, *voir page 67*).

En général, toutes ces applications demandent à l'utilisateur d'entrer son poids, sa taille et d'indiquer **le poids qu'il souhaite atteindre**. En retour, il peut recevoir un nombre de calories à ne pas dépasser quotidiennement, des menus adaptés à ses préférences alimentaires ou des régimes clés en main.

La personne est invitée à tenir un journal : repas après repas, elle inscrit ses aliments au gramme près. Un calculateur de calories ou de nutriments lui permet de **surveiller son alimentation**. Elle peut aussi noter son activité physique, son temps de sommeil, ses états émotionnels, intégrer ses

## Repères

### PROTÉGEZ VOS DONNÉES, ELLES INTÉRESSENT LES ÉDITEURS !

■ La base du modèle économique des éditeurs de ces applis repose sur vos achats via l'application ou sur vos données d'usage, dont sont avides les annonceurs publicitaires.



■ Début 2020, notre confrère belge « Test Achats » révélait que l'appli suédoise Lifesum partageait le nom, le mail et la date de naissance de ses utilisateurs sans qu'ils puissent s'y opposer. Et collectait, à leur insu, leurs poids, taille, sexe, âge et prénom... afin de les transférer à des sociétés tierces.

■ Une violation manifeste du règlement européen sur la protection des données (RGPD), qui permet, depuis mai 2018,

à chacun de décider de l'utilisation de ses données personnelles.

Les applications adoptent souvent la règle du « qui ne dit mot consent ».

■ Si on ne vous demande rien, c'est à vous d'éplucher les conditions générales d'utilisation (en général dans les paramètres généraux de l'application, rubrique « politique de confidentialité ») et de notifier votre désaccord éventuel. Certaines applications requièrent l'accès à vos contacts et à votre journal.



Ces applis devraient être utilisées avec l'aide d'un professionnel de santé uniquement.

objets connectés (montre fitness, balance...) et, bien sûr, son poids. L'application propose éventuellement d'autres fonctionnalités, comme des *feedbacks* – ou retours – automatisés (rappels, messages de motivation, de réprimandes), voire la participation aux réseaux sociaux.

« *Le système d'autosurveillance peut évidemment être une aide, l'un des grands principes de la perte de poids étant de savoir ce que l'on mange* », explique le Pr Boris Hansel, du service de diabétologie et de nutrition de l'hôpital Bichat, à Paris. Lui-même a évalué cliniquement un programme entièrement automatisé (Anode) destiné au **suivi de patients diabétiques** avec obésité abdominale ; les résultats, publiés fin 2017, ont été concluants. « *Mais aucune application ne va vous faire maigrir miraculeusement*, assure le spécialiste. *C'est surtout parce que vous maigrissez que vous allez utiliser une application !* »

## L'ASSIDUITÉ, INDISPENSABLE, LAISSE SOUVENT À DÉSIRER

L'intérêt des fonctionnalités "intelligentes" paraît plus discutable : les *feedbacks* automatisés ne semblent pas apporter de valeur ajoutée par rapport à l'autoévaluation. Et même constat par rapport à l'aspect "réseau social", qui, en dehors

des méthodes proposant de réels groupes de soutien (Weight Watchers), ne donne rien de concluant. « *Une étude sur de jeunes adolescents a même montré, il y a quelques années, que cet aspect n'apportait pas de plus-value au-delà de quelques mois* », précise le Pr Hansel.

Et puis, tout dépend aussi de l'assiduité, car l'autosurveillance, même la plus automatisée du monde, **a un côté fastidieux** et l'utilisateur peut finir par se lasser. « *Dans l'étude Anode, seuls 20 % des patients continuaient de suivre le programme après un an* », note Boris Hansel.

## DES RECOMMANDATIONS ET MESSAGES PEU FIABLES

Une autre étude menée aux États-Unis et parue en 2014 ne montre pas de meilleurs résultats : les chercheurs ont analysé les connexions réelles à l'application MyFitnessPal, proposée à 105 patients en surpoids. Ils ont constaté que si, le premier mois, 94 participaient (plus ou moins) au programme proposé, ils n'étaient plus que **34 au bout de six mois**. Ce point est à considérer avant de s'engager dans une formule premium. « *On doit poursuivre les travaux de recherche dans le domaine du coaching nutritionnel* », indique le Pr Hansel, qui coordonne

ISTOCK

un nouvel essai clinique national financé par le ministère de la Santé et qui devrait débuter en septembre 2020.

Même si elles revendiquent souvent avoir été élaborées en collaboration avec des nutritionnistes, certaines applis effectuent **des calculs erratiques de calories**, préconisent des mesures diététiques allant à l'encontre des recommandations nutritionnelles officielles, voire délivrent des messages farfelus ! « *Lors d'une émission consacrée à l'intérêt de ces applications pour le suivi des patients diabétiques, nous avons montré qu'une application célèbre envoyait un message de félicitations après l'inscription d'une quantité exagérée de sucres sous forme de pain et de confiture dans le journal alimentaire* », constate le Pr Hansel, qui anime aussi la chaîne YouTube PuMS (Pour une meilleure santé, disponible sur Pums.fr) en collaboration avec l'Université de Paris.

## UN IMPACT SUR LA SANTÉ CONTRE-PRODUCTIF

Ces applications ne sont pas réglementées et, pour l'instant, elles n'ont fait l'objet que de très **rares évaluations cliniques**. Or elles peuvent avoir des effets indésirables sur la santé, qu'il faudrait pouvoir répertorier. Des médecins des Hôpitaux universitaires de Genève soulignent, par exemple, dans un article de la *Revue médicale suisse*, paru en juin 2019, qu'« *en prônant une autosurveillance de tous les instants, elles sont susceptibles d'entraîner des troubles du compor-*

*tement alimentaire (TCA)* ». Ainsi, elles devraient être contre-indiquées à toute personne ayant connu par le passé des épisodes d'anorexie !

## UNE RÉGLEMENTATION QUASI INEXISTANTE

« *Ces applications devraient être évaluées comme des dispositifs médicaux puisqu'elles s'adressent à des personnes présentant un surpoids ou une obésité, considérés comme une pathologie* », plaide le Pr Hansel. Pour l'heure, mise à part l'obligation de **se conformer au règlement général** sur la protection des données (RGPD), « *elles sont dans un vide sidéral* », déplore Isabelle Adenot, qui préside la Commission nationale d'évaluation des dispositifs médicaux et des technologies de santé (Cnedimts) à la Haute Autorité de santé. La mission de cette commission se limite pour l'instant aux seules demandes émanant des industriels, en vue d'obtenir un remboursement par la Sécurité sociale. « *Jusqu'à présent, aucun développeur d'applications de ce style n'a déposé de dossier* ». À la faveur de la loi santé (juillet 2019), qui prévoit la remise au Parlement d'un rapport sur cette question, la Cnedimts a fini par s'autosaisir : une consultation publique sur les critères à prendre en compte pour évaluer ces applis s'est achevée fin juin et devrait aboutir à de prochaines recommandations.

## LA MÉFIANCE S'IMPOSE FACE AUX ALLEGATIONS DOUTEUSES

Pour l'instant, « *ces applications n'ont pas d'autres obligations que de se conformer au règlement européen de 2006 relatif aux allégations nutritionnelles et de santé* », précise l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation. En particulier, « *toute quantification de perte poids est interdite par ce règlement* ». Ce qui n'empêche pas l'application américaine Noom : perdre du poids d'affirmer que « *ses utilisateurs perdent 2,5 kg en moyenne en 2 mois* », ni Lifesum (Suède) d'avancer « *4 fois plus de chances de perdre 5 % de son poids en souscrivant à l'abonnement premium* ». Des allégations invérifiables qui, en **attendant le rappel à l'ordre** de la Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes, ne doivent pas berner la vigilance des consommateurs... ■

### Bon à savoir

#### UN ENGAGEMENT DANS LA DURÉE

La plupart des applications sont gratuites avec publicité au téléchargement, mais certaines ne fonctionnent qu'en premium. Elles proposent une formule d'abonnement, à renouvellement automatique si vous ne vous y opposez pas, le plus souvent prélevé en une seule fois. Si vous souscrivez un abonnement annuel, vous vous engagez pour un an. En dépit d'un prix affiché de « 7 €/mois », vous serez débité de 84 € d'un coup, même si vous décidez d'arrêter au bout de trois mois.



# HUIT ASSISTANTS PAR LE MENU

**Parmi les centaines d'applications d'aide au régime disponibles, nous avons retenu les mieux notées par les utilisateurs en prêtant aussi attention à leur transparence quant à l'utilisation des données. Des compteurs de calories (où l'on entre taille, poids, âge et poids à atteindre), mais aussi trois programmes susceptibles de vous aider : faire de l'exercice physique, méditer sur la manière dont on s'alimente...**



## FATSECRET

- Éditeur : Fatsecret.fr (filiale France) (Australie)
- Prix : gratuit, 1<sup>er</sup> niveau ; version premium à partir de 7,49 €/mois

**LES PLUS** Une interface très conviviale et éducative, qui permet d'évaluer immédiatement si l'on mange équilibré. L'appli tient compte de l'exercice physique et du sommeil.

**LES MOINS** S'affiche comme 100 % gratuit, alors qu'il faut acquérir la version premium pour pouvoir suivre sa consommation d'eau, par exemple !

La fiabilité : sous-estime les apports en sodium (ce qui peut avoir des conséquences chez les personnes souffrant d'hypertension) et en protéines (selon une étude clinique menée par des chercheurs anglais, parue en 2019).

Politique de confidentialité en anglais, à accepter obligatoirement. L'application peut transférer toutes vos données « à qui de droit » si la loi l'obligeait un jour à le faire...



## FOODVISOR

- Éditeur Foodvisor (France)
- Prix : gratuit au 1<sup>er</sup> niveau ; version premium à partir de 4,99 €/mois

**LES PLUS** Technologie de reconnaissance visuelle intégrée pour identifier instantanément les aliments et leur quantité. Toutes les informations nutritionnelles sont fournies, ainsi que le bilan quotidien des « carences nutritives » en lipides, protéines, glucides, et fibres. C'est le seul compteur calorique à mentionner la source de ses données (Open Food Facts).

Possibilité de personnalisation (version Premium), avec un *chat* individuel avec un diététicien pour suivre un régime (cétogène, jeûne intermittent, etc.)

**LES MOINS** L'intelligence artificielle du logiciel de reconnaissance visuelle n'est pas encore infaillible ! Elle peut prendre un abricot pour une pêche ou un coulis de fraise pour... du ketchup.



## LE SECRET DU POIDS

■ Éditeur : Le Secret du poids (France)

■ Prix : gratuit

**LES PLUS** Particulièrement simple, avec une interface très ludique : le poids à perdre est vu comme une « dette » de calories à rembourser et vous suivez votre avatar. Selon votre consommation calorique, vous visualisez le poids que vous perdez chaque jour. À vous de le vérifier sur la balance.

**LES MOINS** Pas de prise en compte de l'indice de masse corporelle (IMC) ni des activités physiques :

recommandations peu fiables et pas toujours adaptées sur le nombre de calories à ne pas dépasser, tout comme les dépenses caloriques...

Pas d'informations nutritionnelles : toutes les calories se valent dans cette méthode.

Des *feedbacks* infantilisants qui peuvent agacer. Des annonces publicitaires, mais c'est le prix du gratuit !



## WEIGHT WATCHERS

■ Éditeur : Weight Watchers (filiale France) (USA)

■ Prix : 30 € d'inscription, puis 12,50 €/mois

**LES PLUS** Une méthode de régime validée par de nombreux essais cliniques, mais l'application en elle-même n'a pas été évaluée.

Le soutien d'une vraie communauté et l'envoi de messages de motivation.

Une prise en compte des événements émotionnels et du temps de sommeil.

Un encouragement à l'activité physique.

**LES MOINS** La prise en main compliquée de l'application et l'apprentissage nécessaire de la méthode (SmartPoints, ZeroPoint, FitPoints...)

Le système de points sport considère que tous les sports ont la même valeur.

L'installation requiert l'accès aux contacts, au téléphone, ou encore au Bluetooth ; les règles de protection des données sont en anglais.



## YAZIO

■ Éditeur : Yazio.com (Allemagne)

■ Prix : gratuit au 1<sup>er</sup> niveau ; version pro à 19,99 €/an

**LES PLUS** Très belle interface. Compteur de calories ergonomique.

Journal et catalogue d'exercices, avec toutes les activités physiques possibles et imaginables (du développé couché au bricolage, en passant par le poussage de poussette ou le lavage de voiture).

Politique de protection des données très sécurisée.

**LES MOINS** Coaching « digital » avec indications de régimes (jeûne, low-carb, riche en protéines, etc.), qui peuvent ne pas être adaptées à tous.

Un argument curieux pour la version pro : « Pour atteindre deux fois plus vite (!) ses objectifs. »

Renouvellement automatique de l'abonnement à la date anniversaire, et donc la résiliation peut se révéler difficile.



## 7 MINUTES WORKOUT

- Éditeur : Simple Design Ltd (Royaume-Uni)
- Prix : gratuit ; version pro (sans pub) à 3,09 €

**LES PLUS** Des séquences complètes d'exercices musculaires simples, guidées par la voix et (ou) la vidéo. Les exercices sont expliqués visuellement et par un texte, et appuyés lors de leur exécution par des conseils pratiques.

Le principe : sept minutes quotidiennes d'activité. L'application a été évaluée en 2015 par un comité scientifique de l'Université de Floride, qui l'a jugée conforme aux recommandations officielles pour

l'activité physique du Collège américain pour la médecine et le sport

**LES MOINS** Risques de blessures ou de courbatures : sept minutes d'exercice intense sans échauffement préalable sont déconseillées – surtout si, faute de coach "réel", elles s'accompagnent de mauvais mouvements ! Politique de confidentialité en anglais.



## DÉCATHLON COACH

- Éditeur : Décathlon (France)
- Prix : gratuit

**LES PLUS** Il y en a pour tous les goûts, avec de nombreuses disciplines. Marche, fitness cardio et course ont même des programmes spécifiques « perdre du poids » ou « brûler des graisses ».

Calcul des calories brûlées, grâce au GPS, qui mesure vitesse, distance parcourue, dénivelé...

Accessible à tous : du débutant au confirmé, avec ou sans matériel, et adapté à tous les modes de vie. Les séances sont guidées à la voix et en vidéo.

L'échauffement n'est pas oublié et les cursus progressifs mènent à des résultats gratifiants, comme courir 30 min d'affilée, alors que l'on n'a jamais pratiqué le jogging par exemple !

**LES MOINS** Sa grande richesse peut égarer l'utilisateur. Nécessite de supprimer la mise en veille pour garder actif le GPS !



## PETIT BAMBOU

- Éditeur : FeelVeryBien (Luxembourg)
- Prix : gratuit pour le 1<sup>er</sup> niveau ; puis 41,99 € pour 6 mois

**LES PLUS** Une initiation complète à la méditation, technique validée par l'étude française NutriNet-Santé comme associée à un risque réduit de 50 % d'obésité chez ses pratiquants réguliers.

Des outils simples d'aide à la gestion du stress (outil de cohérence cardiaque, module « crise de calme ») ou à la méditation.

Avec l'abonnement, des modules de méditation spécifiques à l'alimentation : « Stress

alimentaire », « Cuisiner en conscience », « Manger en conscience ».

**LES MOINS** Abonnement obligatoirement semestriel et à renouvellement automatique si vous ne vous y opposez pas.

Les effets secondaires de la méditation restent peu étudiés. La pratique est contre-indiquée chez les personnes souffrant de dépression sévère.

# À CHAQUE ÂGE SES, PRIORITÉS

Et si on laissait parler son corps ? Il n'y a pas de **meilleur indicateur**. De la naissance au grand âge, ses capacités vont changer, ses besoins aussi. **La clé de l'équilibre**, qui vous aidera à maintenir votre poids de forme au fil du temps, **c'est l'adaptation**. Et plus on prend tôt le goût des « bons » aliments, plus on a de chance d'en faire ses alliés pour la vie. Voyage dans les quatre saisons de la vie.

senior adulte  
bébé



grossesse  
ado enfant  
ménopause

ISTOCK

De 0 à 100 ans

# PENSER AVANT TOUT AU PLAISIR

**S'il est un domaine où chacun revendique un avis, c'est bien la nutrition. Foin des régimes, des repères simples existent pour chaque grande période de la vie, de la petite enfance au grand âge. Les suivre optimise les chances de rester en bonne santé.**

« *Rien ne sert de courir, il faut partir à point.* » C'est peut-être la morale d'une histoire qui met en compétition une tortue et un lièvre, mais la modestie de l'intention qu'elle exprime pourrait fort bien **servir de vade-mecum** à chacun d'entre nous. Dès l'enfance se prennent certaines des habitudes qui vont nous aider à franchir la ligne non pas tant en tête qu'en forme. Et même à la conserver, cette ligne, sans effort, en suivant un seul et unique régime, celui du bon sens inspiré par des modèles qui ont fait leurs preuves.

## Bon à savoir

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN SOUTIEN À VIE

L'exercice est l'un des antidotes les plus précieux contre les maladies. Tout l'organisme tire profit du fait de bouger. Après 65 ans, 3 Français sur 4 souffrent d'une maladie chronique. Conséquence : une espérance de vie en bonne santé de 62 ans pour les hommes et de 64 ans pour les femmes, soit un écart de 10 ans avec le leader en Europe, la Suède (73 ans), où le système de santé a toujours favorisé la prévention. Plus on commence tôt, plus on a de chance de demeurer actif toute sa vie.



Il était une fois la Méditerranée, et plus précisément la Crète, pays des centenaires, dont la curieuse et enviée longévité en bonne santé a suscité bien des études pour tenter d'en percer le secret. Il apparaît que l'ancestrale diète crétoise réunit sur sa table ce qu'il y a de meilleur, et pour notre santé et pour nos papilles. Un menu tout ce qu'il y a de plus ensoleillé, qui comprend fruits et **légumes en abondance, poisson, huile d'olive**, fruits à coque, fromage, pâtes, riz ou semoule, aromates : le choix fait déjà saliver. Pourquoi ne pas importer dans nos cuisines ces produits, ces couleurs et ces saveurs, qui ont contribué à rendre nos séjours dans le Sud délicieusement inoubliables ? Rien à changer, juste quelques quantités à ajuster au fil du temps et des âges.

### ÉDUQUER TÔT LES PAPILLES, POUR DES EFFETS DURABLES

Et nul ostracisme : à y regarder de plus près, bien des cuisines mêlent, sinon les mêmes ingrédients, du moins des principes assez voisins. Ainsi de l'association des céréales et des légumineuses. Paella, couscous, riz et haricots rouges, lentilles et riz, etc., tous les continents partagent cette alliance optimale **dans leurs plats traditionnels**. Pourquoi attendre la Semaine du goût, manifestation qui a vu le jour il y a trente ans dans les écoles primaires, pour éduquer les enfants à la gastronomie ? La transmission passe aussi par l'assiette. Le témoignage de Frédérique, mère de Jeanne, 13 ans, et de Jules, 16 ans : « Jeanne a passé les



La convivialité et les traditions familiales participent à la formation du goût chez les enfants.

trois premières années de sa vie à Moscou, où nous habitions. Les poissons fumés, la crème, les soupes, comme le bortsch : encore aujourd’hui, elle adore quand on fait un repas russe. » À chacun sa madeleine de Proust. Dans tous les cas, c'est durant l'enfance que se forgent le palais et les premières sensations. Et plus les réminiscences seront **nombreuses et riches en nuances**, plus l'envie de les retrouver sera prégnante.

L'autre dimension de la cuisine : le partage. Qui se cultive entre amis, certes, mais également avec les enfants et même les ados. Les laisser toucher les aliments et expérimenter des recettes, les guider, s'inscrit dans l'attention portée à l'échange et au savoir-faire. Le temps des repas n'est pas celui des téléphones, mais de l'écoute et de l'imitation. Avec la multiplication des études, il devient difficile de nier que manger face à un écran empêche de réguler son appétit.

## JOUER SUR LES COULEURS, LES SAVEURS, LES TEXTURES

Manger ne remplit pas qu'une fonction vitale, utilitaire. Le Pr Serge Hercberg, nutritionniste et épidémiologiste, à l'origine du Programme national nutrition santé (PNNS), accompagnait toujours ses interventions d'une invitation à se faire plaisir. La table, c'est d'abord ça. « *Des expériences*

ont montré que dire à un enfant et même à un préadolescent que tel ou tel aliment est bon pour sa santé est contre-productif, rapporte Sophie Nicklaus, directrice de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). Mieux vaut lui expliquer que si ce légume est bon, c'est parce qu'il est savoureux, croquant ou coloré. »

## ADAPTER LES MENUS, MAIS GARDER LA NOTION DE PLAISIR

Certes, le PNNS fixe un cadre, mais qui ne se veut pas contraignant, plutôt à prendre comme un ensemble de repères nutritionnels vers lesquels il faut tendre, en prévention d'un certain nombre de maladies chroniques, telle l'obésité, et du surpoids. Ni plus ni moins qu'une reprise du régime méditerranéen, **décliné au gré de l'âge** et de ses besoins. Avec sa liste des incontournables – en sachant que rien n'est exclu –, on est assuré d'avoir sa feuille de route pour un bon bout de chemin. En espérant que dans un avenir proche, les personnes de plus de 80 ans finiront bien par inspirer émissions culinaires et publications de recettes, adaptées à leurs fonctions physiologiques, parfois déclinantes, afin que dure, le plus longtemps possible, le goût de manger, sans entraves.

■ **ÉLISABETH BOUVET**

De 0 à 12 ans

# MANGER DE TOUT ET BOUGER

**Plus un enfant est exposé tôt à des aliments différents, plus ses chances sont grandes de manger varié et équilibré tout au long de sa vie. Entre diversification et imitation : de 0 à 12 ans, c'est la période où les bonnes – ou mauvaises – habitudes s'acquièrent.**

« Des goûts et des couleurs, on ne discute pas », affirme le dicton. Les préférences alimentaires sont aussi nombreuses qu'il y a d'individus. **Affaire de génétique**, mais aussi d'éducation. Plus un enfant a été confronté tôt à une offre alimentaire diversifiée et saine, plus il entretiendra spontanément, une fois adulte, cet héritage sensoriel et nutritionnel.

## LE LIQUIDE AMNIOTIQUE : UN BAIN D'ARÔMES

L'apprentissage des goûts et des odeurs commence très tôt : dès la vie intra-utérine. « *Le liquide amniotique retient les saveurs des ali-*

*ments consommés par la future maman* », indique Sophie Nicklaus, directrice de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). « *C'est pourquoi il est important, durant la grossesse, de manger varié et de ne pas négliger les fruits et les légumes.* » Cette acclimatation *in utero* participe aux **prémisses de l'apprentissage** alimentaire du futur nourrisson. Elle se traduit, reprend notre interlocutrice, par « *une meilleure acceptabilité des produits végétaux, ultérieurement* ». Tous les parfums ne se retrouveraient pas dans le liquide amniotique, mais le transfert des saveurs de l'alimentation de la mère au fœtus est suffisamment bénéfique pour soigner son assiette prénatale. Sans parler des vitamines présentes dans les fruits et les légumes, indispensables au développement de l'enfant, à l'instar de la vitamine B9 (acide folique) que l'on trouve dans les végétaux à feuilles vertes.

## L'ALIMENTATION LACTÉE : AVANTAGE À L'ALLAITEMENT

Cette familiarité avec les saveurs se prolonge naturellement avec l'allaitement. Le goût du lait maternel dépend de l'alimentation de la maman. Or plus celle-ci sera riche en parfums, plus la diversification alimentaire du nourrisson sera facilitée. **Une bonne raison pour élargir sa palette** et introduire des produits dont les enfants ne sont guère friands, comme le poisson, ou les fruits et légumes. L'Organisation mondiale

### Bon à savoir

#### EN CAS DE SURPOIDS : NE PAS ATTENDRE

La surveillance du poids est importante lors des premières années. L'objectif est d'éviter qu'un surpoids ne s'installe durablement. Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2018, le carnet de santé contient de nouvelles courbes de croissance de référence, supérieures aux précédentes. En principe,

le repérage du surpoids et de l'obésité infantile repose désormais sur le suivi, non pas tant du poids de l'enfant, que de son indice de masse corporelle (IMC). Si l'on se fie à la courbe de la zone centrale, à 2 ans, une fille pèse 12 kg et un garçon 13 kg.





L'allaitement protège le nourrisson des infections et réduit le risque de cancers pour la maman.

de la santé (OMS) préconise une consommation exclusive de **lait maternel jusqu'à 6 mois**. Si les quasi trois quarts des Françaises allaitent leur enfant à la maternité, elles ne sont plus que 10 % à le faire – à l'exclusion de toute autre forme de nourriture – à cet âge-là et 20 % si l'on conjugue lait maternel et aliments d'une autre nature. « *L'allaitement est également bénéfique pour les mères, qui perdent plus facilement les kilos pris durant la grossesse. Et il réduit le risque de cancers, notamment du sein et de l'utérus* », précise Sophie Nicklaus. Si la maman ne souhaite pas ou ne peut pas allaiter, il existe des laits infantiles industriels de qualité. En revanche, **pas de lait végétal avant 1 an**, insiste l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Quant à l'allaitement, il peut tout à fait se poursuivre jusqu'à l'âge de 2 ans, en complément d'une alimentation diversifiée et de plus en plus solide.

## LA DIVERSIFICATION : ENTRE 4 ET 6 MOIS

Le coup d'envoi de la diversification alimentaire s'inscrit dans une fenêtre d'introduction très précise, entre 4 et 6 mois révolus. En effet, « *avant 4 mois, l'enfant n'est pas prêt physiologiquement à se nourrir autrement qu'avec*

### QUID DU RISQUE D'ALLERGIE ?

- L'évitement des trois allergènes majeurs – œuf, produits laitiers et arachide –, pendant la grossesse est inutile en prévention des allergies alimentaires chez l'enfant. Même inefficacité en ce qui concerne l'allaitement et (ou) les laits hypoallergéniques.
- L'idéal pour introduire ces aliments à risque, c'est entre l'âge de 4 et 6 mois, quels que soient les antécédents familiaux de l'enfant.
- L'allergie à l'œuf et aux produits laitiers disparaît généralement vers l'âge de 2 à 3 ans. Toutefois, l'allergie à l'arachide est plus tenace. Une désensibilisation peut cependant être envisagée en cas de persistance.



*du lait : il ne peut pas se tenir assis seul et son intestin n'est pas mature, ce qui, au-delà de l'inconfort digestif, peut aussi augmenter le risque d'allergies. Et ce risque vaut également si les aliments sont présentés à l'enfant trop tardivement* », détaille Sophie Nicklaus.

Au début, il est conseillé de commencer par **des textures de type purée**, ce qui n'empêche pas d'introduire assez tôt les différents groupes d'aliments, mais doucement. « *Après une période lactée, il faut éviter de bombarder le nourrisson avec trop de sollicitations gustatives,*

pour lui laisser le temps de s'habituer à toutes ces saveurs nouvelles. L'idée, c'est de l'exposer à de petites doses, que l'on augmentera progressivement. » Il faut aussi que l'intestin de l'enfant apprenne à digérer ces aliments à la composition nutritionnelle bien différente de celle du lait.

## PLUS DE LIPIDES, MOINS DE PROTÉINES : LA BALANCE IDÉALE

Dès la première année de l'enfant, la consommation de matières grasses est très souvent inférieure aux recommandations. Or un nourrisson a besoin de lipides pour se développer. « *Les matières grasses sont impliquées dans la fabrication de la myéline, la membrane qui entoure les neurones et qui contribue à la bonne transmission de l'influx nerveux. Elles jouent également un rôle important dans le développement de la rétine.* » **Au moment de la diversification**, penser à mettre systématiquement une noisette de beurre ou une cuillerée d'huile dans la purée. Inversement, les besoins en protéines du jeune enfant sont assez bas. À titre d'exemple, une petite cuillère de jambon haché suffit. « *Les nourrissons ont des besoins spécifiques, il faut veiller à ne pas mimer les portions des adultes.* » *Idem* pour le sel : avant 1 an, les reins de l'enfant ne sont pas suffisamment matures pour éliminer le sodium. « *C'est pour éviter tout risque de surconsommation que les aliments pour les moins de 3 ans mis sur le marché répondent à des*



Le sport, indispensable à la croissance de l'enfant, permet aussi de réguler son appétit et son poids.

compositions adaptées

 », précise Sophie Nicklaus. Bref, redoubler d'attention quand l'enfant rejoint la table familiale vers 1 an. Pas de chips ou de snacks. Et, pour ce qui est des produits sucrés, on peut commencer à en proposer, en quantités raisonnables. Plutôt des fruits que des barres chocolatées au goûter.

## À TABLE EN FAMILLE : LE TEMPS DE L'ÉCHANGE

Produits laitiers, œuf, volaille, viande rouge, poisson sans arêtes, légumes, fruits, céréales, féculents et même légumineuses : à 3 ans, un enfant peut manger de tout, en quantités variables cependant, selon qu'il est un petit ou un gros mangeur. Difficile à cet égard d'émettre des normes de consommation, sans compter que les besoins énergétiques peuvent vite évoluer. « *Les parents doivent être attentifs aux signaux de faim et de rassasiement de leur enfant, et faire en sorte d'apporter, quel que soit son appétit, les besoins nécessaires.* »

Les repas, de ce point de vue, doivent être des moments de convivialité et d'échange. En sous-texte, **pas d'écran à table**. L'enfant doit en effet se concentrer sur ses sensations pour être capable de s'arrêter de manger dès qu'il se sent rassasié. C'est aussi pour lui l'occasion d'apprendre en regardant ses parents. Il est donc important de montrer l'exemple, en mangeant de tout et en misant sur des aliments sains, ce qu'il acceptera et reproduira plus aisément ensuite.

### Bon à savoir



#### MANGER ÉQUILIBRÉ AU FAST-FOOD

Interdire n'est pas forcément la meilleure solution. Même si vous n'êtes pas adepte du fast-food, vous pouvez une fois

de temps en temps y conduire votre enfant. Mais autant en profiter pour lui inculquer quelques bons réflexes.

À savoir : un hamburger simple plutôt qu'un double, une portion de salade plutôt que des frites XXL, pas de sauce, ni de soda, et un fruit à la fin. Et pourquoi ne pas opter pour les hamburgers maison, avec du bon fromage, des herbes, etc. ? La malbouffe n'est pas une fatalité !

« Le fait de prendre les repas ensemble est associé à une meilleure qualité nutritionnelle », rapporte Sophie Nicklaus.

## DANS LA CUISINE : FAITES-LES PARTICIPER

Vers 2 ou 3 ans, 75 % des enfants entrent dans la phase dite de néophobie. Concrètement, ils se mettent à refuser tout nouvel aliment et même à rejeter ce qu'ils mangeaient avant. Rien à voir avec l'alimentation, mais plutôt avec l'affirmation de soi. « *Le rôle des parents est de fournir un cadre nutritionnel, celui de l'enfant de décider des quantités qu'il va consommer* », remarque Sophie Nicklaus. L'idéal ? Continuer à lui proposer les aliments, comme on continue à lui demander de dire bonjour, merci, etc., nous précise l'experte. En général, la néophobie est passée après 8 ans. Jusqu'à 12 ans, sauf préadolescence précoce, les enfants sont assez curieux. En profiter pour leur montrer comment ça se passe en cuisine, voire **mettre la main à la pâte**. « *Il faut laisser les enfants toucher les aliments, se familiariser avec leurs couleurs, leurs odeurs et leurs formes.* »

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DÈS QUE POSSIBLE

Autre goût à développer : celui du mouvement. « *Très tôt les enfants sont en capacité de faire des choses extraordinaires*, avance le Dr Yves Hervouët des Forges, médecin du sport à Paris. *La gym d'éveil est intéressante, par exemple, en termes de prise de conscience du corps, de motricité et d'équilibre. À l'âge de la scolarité, tout enfant devrait avoir une activité physique quotidienne.* » Sorties à vélo, au parc, à la piscine ou au stade, il faut saisir chaque occasion d'emmenager son enfant, même petit, pour lui transmettre **le plaisir de se mouvoir** pour toute sa vie. « *L'exercice permet, ajoute le spécialiste, d'accélérer la croissance des articulations, de solidifier les os, d'épaissir le cartilage, de développer le muscle cardiaque et, même, de réguler l'appétit et le poids.* » Activités physiques ou jeux, les enfants jusqu'à 5 ans doivent être actifs trois heures par jour. Le Dr Hervouët des Forges rappelle qu'une pratique sportive, dès l'âge de 5 ou 6 ans, offre à l'enfant, outre l'opportunité de se dépenser, des vertus de sociabilité et d'éducation. ■

ÉLISABETH BOUVET

# PASSER LE CAP DE LA NÉOPHOBIE

Réticence ou rejet envers tout nouvel aliment, la néophobie survient vers l'âge de 2 ou 3 ans et peut transformer les repas en cauchemar.

Comment réagir face à un bambin qui boude les aliments qu'on lui présente, nouveaux ou pas ? Pour Sophie Nicklaus, directrice de recherche, il faut tenter un équilibre entre fermeté, persévérance et souplesse.

### LES INITIATIVES BÉNÉFIQUES

- Continuer à proposer les aliments rejetés sans forcer l'enfant à finir son assiette ni recourir aux menaces.
- Varier les présentations des fruits et des légumes : clafoutis, compote, poêlée, gratin, quiche, purée...
- Pour le poisson ou la viande de type poulet ou dinde, proposer des variantes comme du poisson pané ou des nuggets maison, en limitant le sel.
- Changer de texture en alternant, par exemple, le cru et le cuit.
- Jouer sur les couleurs et (ou) dessiner des formes (visage, paysage...) et s'amuser avec les ingrédients (pâtes rigolotes dans le potage).
- Préparer les plats avec l'enfant, afin qu'il se familiarise avec le ou les produits qui posent problème.
- L'emmener au marché ou au supermarché pour choisir ensemble les produits alimentaires.
- Si vous avez un jardin, faites-le participer à la plantation ou à la cueillette des fruits et des légumes.
- Montrer l'exemple en mangeant les aliments servis.



De 13 à 25 ans

# NÉGOCIER SANS INTERDIRE

**De l'affirmation de soi à l'autonomie, l'adolescence est une période parfois délicate à traverser. Si elle se caractérise par le besoin de se démarquer, notamment au niveau alimentaire, les parents doivent continuer à proposer des menus structurés.**

Y ou Z, peu importe la génération, les adolescents sont avant tout des « zappeurs », selon le terme du Dr Dominique-Adèle Cassuto, médecin nutritionniste et endocrinologue. Ils sont nombreux à se détourner des habitudes alimentaires prises durant l'enfance, pour se calquer sur celles du groupe qu'ils fréquentent ou se caler sur les tendances en vogue.

Mais cette amnésie n'est que passagère, nécessaire même, d'où l'importance d'avoir, en tant que parents, **transmis de bons repères** au cours de l'enfance, et de continuer à le faire, sans se laisser dérouter.

Entre 13 ans et 18 ans, les besoins énergétiques sont à leur niveau maximal, liés à une phase de croissance rapide. C'est la puberté, une période charnière de **bouleversements hormonaux** et de modifications du corps : les adolescents s'allongent (jusqu'à 10 cm par an) et prennent du poids. En général, les filles cessent de grandir deux à trois ans après l'apparition de leurs règles, soit vers l'âge de 16 ans, tandis que les garçons continuent à se développer jusqu'à 19 ans, en alternant poussées et pauses. Le coup de fourchette épousant souvent le même mouvement, cuisiner peut vite tourner au casse-tête.

## Bon à savoir

### ET S'ILS BOUDENT LA CANTINE ?

À partir de la 3<sup>e</sup>, 29 % des élèves ne fréquentent plus la « cantoche », selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). Si votre ado rentre déjeuner à la maison, préparez-lui de quoi manger. S'il prend son repas à l'extérieur, il peut opter pour un sandwich au pain complet avec du thon, du poulet ou de l'œuf dur, et une garniture de légumes. Pas de sauce ni de soda mais un fruit à la fin. Pizza ou kebab doivent rester exceptionnels. On peut prévoir un goûter salé-sucré pour combler une éventuelle fringale et miser sur un dîner équilibré.



### FILLES ET GARÇONS, PAS LES MÊMES BESOINS

Pas de normes, mais quelques principes, nous dit le Dr Cassuto : « *La fille étant programmée pour fabriquer davantage de masse grasse qu'un garçon, elle a moins besoin d'énergie que lui. C'est en effet la masse maigre qui est consommatrice d'énergie. Et, de manière générale, il ne faut rien interdire, mais travailler sur les quantités.* » Pas forcément simple quand on est, par exemple, une mère seule avec un ado de 17 ans. « *Lui donner de la salade le soir, ce n'est pas possible !* » Bref, **à chacun son assiette**, en sachant que l'apport énergétique grimpe jusqu'à 3000 kcal chez les garçons de cet âge.

Assez logiquement, les adolescents sont attirés par les produits gras et sucrés, à fort potentiel énergétique : hamburgers, pizzas, chips, kebabs,



Pizzas et autres fast-food, gras et riches en sel, doivent rester des plaisirs occasionnels.

pâtisseries, glaces, sodas, jus de fruits, etc. « Les adolescents n'ont pas de préoccupations concernant la santé à long terme, souligne le Dr Cassuto. Alimentation, sommeil, devoirs, écran, la mission des parents est de faire preuve à la fois de fermeté et de diplomatie. » Négocier, donc, pour obtenir que l'ado mange des fruits et des légumes, du poisson ou encore des légumineuses, **autant d'aliments indispensables** à sa croissance. « Si votre ado boude les légumes, vous lui dites qu'il y en aura tous les jours, sauf le mercredi, par exemple. Ce qui compte, c'est de ne pas abandonner », insiste la spécialiste. Une journée sans légumes ne porte pas à conséquence, à condition de couvrir tous les besoins sur la semaine.

## DIVERSIFIER LES MENUS POUR ÉVITER LES CARENCES

Dans ses dernières recommandations, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) relève des apports nutritionnels insuffisants pour le calcium, **important pour la santé osseuse**, et pour le fer, surtout chez les filles, essentiel au système immunitaire et à la masse musculaire. Dans le premier cas, il faut favoriser les produits

## UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE EN SEPT REPÈRES

- Favoriser le dîner en famille, avec le ou les parents.
- Cuisiner une assiette spéciale croissance : protéines, fruits, légumes, féculents, légumineuses, etc.
- Penser aux fruits et aux produits laitiers au goûter.
- Savoir distinguer le grignotage par faim du grignotage par ennui ou habitude.
- Limiter les produits industriels et le fast-food, trop riches en sel, gras et sucres.
- Encourager l'activité physique : une heure par jour au minimum.
- Bannir les écrans à table et demander de les éteindre une heure avant le coucher.

laitiers, les légumineuses ainsi que certaines eaux minérales et, dans le second, la viande, les œufs, le poisson, le pain complet et les fruits à coque. Ces inadéquations nutritionnelles s'expliquent, en partie, par l'apparition de goûts distincts, voire "genrés". Les filles ont tendance à moins priser les aliments carnés, au profit des végétaux et des produits laitiers, alors que les garçons mangent plus volontiers de la viande rouge, du



L'alcoolisation est de plus en plus fréquente. À 17 ans, un adolescent sur deux a déjà connu l'ivresse.

riz et des pâtes. Les deux sexes n'en conservent pas moins, note le Dr Cassuto, un penchant pour les aliments appelés "navettes" : « Ces aliments leur permettent de faire le lien entre l'enfance et le monde adulte. Souvent, vers 13 ou 14 ans, les adolescents ne veulent plus boire de lait le matin, au prétexte que cela fait bébé. Mais le goûter peut faire exception, comme une sorte de moment régressif où ils se feront un chocolat chaud. »

## LE RÔLE MOTEUR DU GROUPE, UN ASPECT À CONSIDÉRER

Malgré la réserve des adolescents vis-à-vis des gestes maternants, les parents doivent rester proactifs. Cela passe par la préparation du petit déjeuner, indispensable à cet âge, ou par la mise à disposition d'aliments faciles à emporter. « Les ados n'aiment pas se salir, donc si vous

voulez qu'ils continuent à consommer des fruits à table, proposez-leur de les éplucher : vous verrez qu'ils en mangeront », conseille le Dr Cassuto. L'identification au groupe au sein duquel ils évoluent compte. « Ils vont avoir tendance à se conformer à l'alimentation des copains. » Frédérique, 54 ans, entend régulièrement sa fille Jeanne, 13 ans, s'interroger sur le bien-fondé de consommer de la viande. « Depuis son entrée au collège, elle a un groupe d'amies dont les parents sont soit végétariens, soit végans. Jeanne a donc de plus en plus de mal à imaginer que l'on puisse manger des animaux. » En cas de végétarisme, veiller à **conserver les produits laitiers** et les œufs. En revanche, le Dr Cassuto met en garde contre le régime végan, préjudiciable à la bonne croissance d'un ado : « C'est trop compliqué de trouver des équivalences. Le risque, c'est des carences en tout, et surtout en vitamines et en fer. »

## ALCOOL ET ÉCRANS : À ENCADRER STRICTEMENT

Élevé quasiment au rang de rite de passage, avec même une offre ciblée, l'alcool. Qui, de toute évidence, n'attend pas le nombre des années : selon l'agence Santé publique France, à 11 ans, 59 % des élèves déclarent avoir déjà bu de l'alcool au cours de leur vie. À 17 ans, plus d'un jeune sur deux (57 %) a déjà connu l'ivresse. Et parmi ceux qui ont bu au cours du dernier mois, 46 % disent avoir consommé cinq verres ou plus en une seule occasion, au moins une fois, garçons en tête, un phénomène dévastateur connu sous le nom de *binge drinking* (« biture expresse »). « Le rôle des parents est capital dans l'alcoolisation des adolescents, souligne le Dr Cassuto. Le mieux est de ne pas leur proposer d'alcool, mais, au contraire, de leur expliquer ses dangers, tout en étant le plus sobre possible. »

**Imposer des limites** vaut également pour les écrans. « Prendre un repas devant la télé ou sur sa tablette majore les quantités ingurgitées. » Et le risque de surcharge pondérale.

## ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, QUELLE QU'ELLE SOIT

D'après une étude du service des statistiques du ministère de la Santé (Drees), parue en 2019, 18 % des élèves de 3<sup>e</sup> sont en surpoids, soit près d'un adolescent sur cinq. Autre constat : le

### Bon à savoir



#### DE LA DÉMOCRATIE EN CUISINE

Il y a une grande hétérogénéité entre les adolescents et il est parfois difficile de déchiffrer leurs attentes alimentaires. « Avec des parents autoritaires, permissifs, indifférents ou inexistants,

ça ne marche pas, témoigne le Dr Cassuto. Les ados doivent sentir que les parents sont les garants des règles en matière d'alimentation, mais sont aussi capables de faire évoluer les habitudes. » Elle conseille de prévoir les menus, si possible en accord avec les intéressés, et de maintenir le repas familial. Enfin, être présent pour gérer leur alimentation, c'est aussi les préparer à leur autonomie future.

surpoids est plus répandu chez les filles (19,7 %) que chez les garçons (16,9 %). En moyenne, les ados **passent trois heures trente** par jour devant les écrans, et jusqu'à six heures quotidiennes, le week-end. Forcément, l'exercice trinque. « *Entre 11 et 17 ans, deux tiers des adolescents ne suivent pas les recommandations en matière d'activité physique, à savoir soixante minutes d'exercice quotidien* », déplore le Dr Yves Hervouët des Forges, médecin du sport à Paris. En cas de surpoids chez l'ado, l'activité physique est pourtant préconisée, en accompagnement d'une prise en charge diététique. « *Il est recommandé de parvenir à cumuler plus de soixante minutes d'activité physique quotidienne modérée à intense* », précise la Haute Autorité de santé. Quant au sport, de nombreux enfants **l'arrêtent vers l'âge de 12 ou 13 ans**. « *Quelle que soit la raison, les parents doivent tout de suite proposer une autre activité*, indique le spécialiste. *Et le zapping n'est pas un problème, tant que l'adolescent finit la saison.* » Le nomadisme sera de toute façon moins délétère que la sédentarité, qui va souvent de pair avec le grignotage.

## BIEN SE NOURRIR APRÈS L'ENVOI DU DOMICILE

Pour des jeunes qui s'installent seuls, l'alimentation peut représenter un budget important. Il n'est pas toujours facile de concilier qualité nutritionnelle et faible coût. Sans parler des contraintes de temps. Résultat, la tendance est à se reporter sur **les sandwichs ou les plats industriels**. Or le prêt à consommer peut être plus cher que le fait maison. Et à risque, en cas d'excès (sel, acides gras saturés, etc.). Le Dr Cassuto encourage à faire ses courses sur le marché, à comparer les prix (les enseignes de hard-discount proposent le plus souvent de bons produits) et, de manière générale, à privilégier les œufs et les légumineuses, peu coûteuses mais riches en bonnes protéines. De même, les conserves de sardine, thon et maquereau sont parfaites pour faire **le plein d'acides gras essentiels** (oméga-3). Pour ce qui est des céréales, du riz, des pâtes, des lentilles et des fruits à coque, penser au vrac, plus avantageux. Enfin, gare à l'alcool, particulièrement répandu chez les 18-25 ans : 6 % d'entre eux sont ivres régulièrement. ■

ÉLISABETH BOUVET

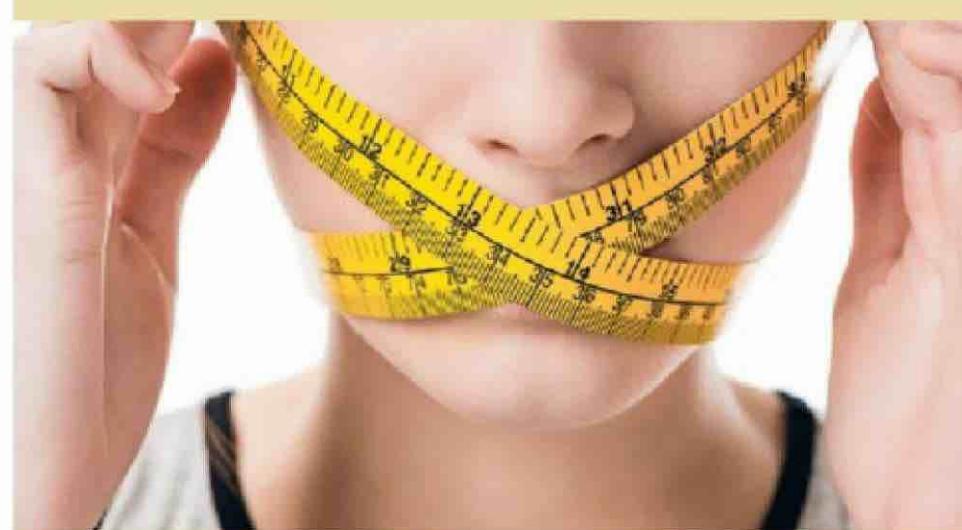
# COMPORTEMENTS SOUS SURVEILLANCE

À l'adolescence, la recherche identitaire peut mener à des troubles des conduites alimentaires, qu'il ne faut pas négliger.

Bouleversements hormonaux, perte du contrôle de son corps, remarques désobligeantes de l'entourage, poids des réseaux sociaux... Autant de raisons qui poussent parfois les jeunes à modifier leur façon de se nourrir. « *Les conduites de restriction ou d'hyperphagie sont assez courantes, elles concernent jusqu'à 28 % des filles et 20 % des garçons, entre 10 et 19 ans* », indique le Dr Dominique-Adèle Cassuto, médecin nutritionniste.

## QUAND S'INQUIÉTER ?

- Quelle que soit la cause, il est impératif de savoir les dépister. Fatigue, chute des cheveux, douleurs abdominales, perte ou prise de poids : il faut consulter un spécialiste de la nutrition. « *Le plus souvent, rassure le Dr Cassuto, ces conduites à risque qui apparaissent au début de la puberté restent sans suite.* »
- En revanche, si des signes d'un authentique trouble du comportement alimentaire (TCA), comme l'anorexie, la boulimie ou la compulsion, se manifestent, une double prise en charge, nutritionnelle et psychologique, sera nécessaire. Les TCA sont fréquemment associés à des problèmes d'estime de soi, d'anxiété, voire de dépression. Déminéralisation osseuse, fonte musculaire, dénutrition, interruption des règles sont parmi les conséquences de l'anorexie.
- Quant à la boulimie, avec vomissements, elle peut entraîner des troubles du rythme cardiaque et des altérations du tube digestif.



De 26 à 50 ans

# ÉQUILIBRER ET PRÉVENIR

**Entre le travail et la vie de famille, l'âge adulte s'apparente généralement à une course contre la montre. Comment maintenir de bonnes habitudes alimentaires malgré ce rythme soutenu ? Mode d'emploi pour un quotidien au plus près de vos besoins.**

On a coutume de dire que l'arrivée du premier enfant fait entrer le couple dans un cercle vertueux, du point de vue de l'hygiène de vie globale. Toutefois, cette appréciation doit être mise en regard d'une vie active de plus en plus effrénée, et **parfois stressante, en cas de précarité** notamment. Dans ces conditions, l'équilibre alimentaire peut être affecté. Or cette période, de la trentaine à la cinquantaine, est cruciale en matière de prévention des pathologies chroniques.

## Bon à savoir

### LES ALIMENTS QUI BOOSTENT L'IMMUNITÉ

Pour fortifier son système immunitaire, il faut consommer : de la vitamine C (fruits, légumes), du fer, du zinc (fruits de mer, abats) et du sélénium (poisson) ; de la vitamine D, synthétisée par la peau lors d'une exposition au soleil ; des oméga-3, en consommant du poisson, surtout gras, des fruits à coque, des graines (lin, chanvre, chia) et certaines huiles (lin, colza, noix) ; des végétaux prébiotiques (artichaut, asperge, endive, poireau...) pour soigner son microbiote intestinal, barrière contre les pathogènes ; des légumineuses et des céréales complètes.



En 2021, le Programme national nutrition santé (PNNS) fêtera ses vingt ans. Véritable annuaire des bonnes pratiques, le dispositif « Manger Bouger » a régulièrement été actualisé. Il est pourtant une recommandation qui n'a pas changé d'un iota, au point d'en être presque devenue un mantra national : consommer au moins cinq fruits et légumes par jour.

Quel bilan au seuil de cette vingtaine ? Plutôt mitigé, car seulement un quart des Français ont adopté ce message de santé publique, selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc), publiée en 2017. Pis, depuis 2010, la part des **petits mangeurs de végétaux** ne cesse d'augmenter, à tous les âges de la vie, sauf chez les personnes de plus de 65 ans. C'est pourtant bien plus tôt qu'il faudrait commencer à profiter des nombreuses vertus des végétaux. À vrai dire dès l'enfance, mais il y a toujours un intérêt à corriger un tant soit peu ses habitudes.

### AVEC CINQ PORTIONS, LE BÉNÉFICE EST ASSURÉ

Manger des fruits et légumes est l'une des meilleures façons de prendre soin de soi. « *Ils sont indispensables en prévention du risque cardio-vasculaire, de cancer, notamment du côlon, et des maladies du métabolisme, comme le diabète ou l'obésité* », expose le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste à Paris, sur la base d'une littérature scientifique aujourd'hui bien étayée.



Les repas à l'extérieur fréquents ne doivent pas favoriser le recours au steak-frites.

Mais, attention, pour qu'il y ait un authentique effet, **le minimum requis, c'est 400 g** de fruits et légumes quotidiennement, soit cinq portions de 80 g. Et plus si affinité. Leur secret ? Ils sont les seuls à fournir certains nutriments, à l'instar des vitamines, dont la tonique vitamine C, ainsi que des polyphénols aux propriétés antioxydantes – précieuses contre le vieillissement cellulaire prématué. En outre, ils nous régale de fibres, régulatrices du transit.

## POUR LA VARIÉTÉ, PENSER ARC-EN-CIEL

Mais comment redonner le goût des légumes ? « *Je défends l'idée des mélanges*, déclare le nutritionniste. *Prenez le gaspacho, vous mettez des tomates, du concombre, de la menthe et vous avez une entrée délicieuse. Toutes les salades composées, niçoise, auvergnate, grecque, italienne, norvégienne... sont également excellentes. En fait, il faut avoir le réflexe de mettre de la couleur dans l'assiette* [lire pages 98 à 101]. » En clair, **suivez vos envies**. Vous pouvez même ajouter quelques fruits secs oléagineux, à raison d'une petite poignée par jour. Les noix, amandes ou noisettes sont des concentrés de minéraux et de bons lipides (oméga-3).

## ORGANISATION

- Faire provision de conserves, de légumineuses, de céréales complètes et de fruits à coque.
- Avoir dans son congélateur des sachets vapeur de légumes nature.
- Prévoir les menus de la semaine.
- Préparer le week-end les repas pour quelques jours.
- Cuisiner le plus possible en veillant à l'allégement des plats et à limiter le sel.
- Fréquenter les fins de marchés, quand les fruits et légumes abîmés y sont bradés. En ratatouille, en clafoutis ou en compote, qu'importe que les légumes présentent des taches !

Faire des mélanges est également la garantie de **consommer toutes les catégories** d'aliments conseillées. Après l'assiette arc-en-ciel, pourquoi pas concocter une assiette *peace and love*, tripartite : des protéines, des légumes et des féculents. Soit, par exemple, au déjeuner, de la viande blanche, des pommes de terre et des haricots ou des champignons, selon son goût et la saison. Et si vous devez absolument manger sur le pouce, une salade de pâtes avec des légumes et du thon, ou un sandwich pain complet-œufs durs-crudités feront l'affaire – à



Si vous n'avez pas le temps pour une pause sport, faites vos courses à vélo.

condition de ne pas forcer sur la mayonnaise. Ajoutez un yaourt ou un fruit et vous serez à l'équilibre. Quelles que soient les circonstances, il est important d'essayer de prendre le temps de manger, loin des écrans, en l'occurrence. Le Dr Arnaud Cocaul encourage également à **s'inspirer des plats traditionnels** des autres cultures, comme la paella ou le couscous. « *C'est l'occasion d'introduire des légumineuses (fèves, lentilles, pois chiches, etc.). Elles sont intéressantes à deux titres : peu coûteuses, elles apportent des protéines de bonne qualité, qui peuvent remplacer celles que l'on trouve dans la viande. Pour l'environnement et notre*

santé, il est souhaitable de diminuer la part des protéines animales au profit des protéines végétales. » Légumineuses, légumes, fruits : tous ces produits ont en commun d'être riches en fibres, dont l'un des nombreux intérêts est de réduire le taux de cholestérol et de sucre (glycémie) après le repas. Et comme elles favorisent le rassasiement, elles évitent de trop manger à table, **prévenant le grignotage**, des qualités non négligeables en prévention du risque de prise de poids. « *Pour préserver la qualité des fibres, mieux vaut une salade de fruits qu'un smoothie ou une compote, un fruit plutôt qu'un jus de fruits frais. C'est important de mastiquer* », suggère le Dr Arnaud Cocaul.

## LE CAP « MÉDITERRANÉEN » À TENIR, POUR TOUS SES ATOUTS

Tendre vers le régime méditerranéen ne signifie pas écarter les protéines d'origine animale, mais réduire leur fréquence et diversifier leurs sources. Le PNNS fixe une limite à 500 g de viande rouge (agneau, bœuf, mouton, porc, veau, abats) par semaine, soit l'équivalent de trois ou quatre steaks. Des consommations supérieures sont associées à un risque plus élevé de cancer colorectal. En guise d'alternative, **optez pour les œufs, les volailles** et, bien sûr, le poisson, maigre et surtout gras, réserve irremplaçable d'acides gras essentiels (oméga-3), protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires, et de vitamine D.

L'autre avantage de la diète méditerranéenne tient à l'utilisation des aromates. « *Il faudrait des campagnes pour promouvoir les saveurs*, estime Arnaud Cocaul. *Sur des tomates peu juteuses, par exemple, vous mettez quelques feuilles de menthe, elles vont tout de suite rehausser le goût de la salade.* » Simples à préparer, bons pour l'organisme : le basilic, la ciboulette, l'estragon, la sauge ou le thym, sans oublier l'ail, l'échalote et l'oignon, généralement employés comme condiments, proposent non seulement toute **une gamme de parfums à décliner** selon les plats, mais offrent aussi quantité de bienfaits pour la santé. La plupart de ces plantes aromatiques sont effectivement riches en composés antioxydants et anti-inflammatoires. Idem avec les épices, dont le bénéfique curcuma.

(Suite page 84)

### Repères

#### ARRÊTER DE FUMER SANS GROSSIR



■ Il est rare de ne pas prendre de poids quand on arrête de fumer. « *Quand vous fumez un paquet par jour, explique le Dr Cocaul, nutritionniste, vous dépensez environ 150 kcal, ce qui correspond à 30 min de sport.* » En général, les fumeurs pèsent entre 2 et 4 kg de moins que les non-fumeurs.

■ Au moment d'arrêter de fumer, il convient de renforcer son activité physique, de manger équilibré, en favorisant fruits, légumes et légumineuses, bien dotés en fibres rassasiantes, et en veillant à ne pas majorer les portions. En cas de fringale ou pour combler une envie de sucre, optez pour un fruit ou un laitage, de préférence nature. Enfin, buvez au moins 1,5 l d'eau par jour.

# LES APPORTS NÉCESSAIRES DURANT LA GROSSESSE

Qui dit grossesse dit besoins nutritionnels spécifiques. Cette période implique aussi pour la future maman de prendre soin de son hygiène de vie globale, et en particulier de la façon dont elle va se nourrir. Elle et son futur bébé.

S'il est important d'avoir une alimentation dotée d'une bonne qualité nutritionnelle tout au long de sa vie, c'est encore plus vrai durant la grossesse. « *L'alimentation de la future mère va servir à la constitution de l'organisme du nourrisson* », explique Sophie Nicklaus, directrice de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).

## FOCUS SUR LES FRUITS ET LÉGUMES

Par leurs apports en fibres et en vitamines, les fruits et légumes sont indispensables au développement du fœtus. Dans son inventaire des repères nutritionnels, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) souligne que les besoins en vitamines et minéraux sont plus élevés chez la femme enceinte : « *Certaines déficiences en micronutriments peuvent entraîner des risques d'anomalies congénitales du fœtus ou des complications obstétricales.* »

Sophie Nicklaus invite à favoriser les légumes à feuilles vertes, riches en vitamine B9. Appelée aussi acide folique, elle participe au bon fonctionnement du système nerveux et, de manière générale, à la croissance du bébé. Un déficit peut donner lieu à une supplémentation. À mettre également au menu, les produits laitiers et les poissons gras, riches en acides gras essentiels (oméga-3), « *pour réduire le risque d'accouchement prématuré et d'insuffisance pondérale à la naissance* », selon l'Anses. Le poisson est aussi conseillé pour faire le plein d'iode, essentiel à la glande thyroïde. Surveiller le fer, nécessaire au système immunitaire, mais souvent déficient. Éviter les produits à base de lait cru et les fruits de mer.

## CONTINUER À BOUGER

Les besoins énergétiques demeurent assez faibles au début. « *On mange pour deux, mais pas comme deux* », reprend Sophie Nicklaus. En fin de grossesse, ajuster, voire augmenter ses consommations peut présenter



Booster certains nutriments ne signifie pas augmenter ses portions ou grignoter à longueur de journée.

un intérêt. » Dans l'idéal, rester active le plus possible en prévention du risque de surpoids. Des activités physiques adaptées sont proposées quasiment jusqu'à la fin d'une grossesse non pathologique.

## HARO SUR LES CONTAMINANTS

Attention aux contaminants et polluants, qui pourraient altérer le développement du fœtus. Outre le tabac et l'alcool qu'il convient de bannir, avant même la conception du bébé, cela concerne des centaines de substances – métaux lourds, pesticides, dioxydes, perturbateurs endocriniens, etc. « *Pendant une fenêtre dite des 1000 jours, entre la conception et ses deux ans, toute la physiologie du nourrisson se met en place, en interaction avec l'environnement dans lequel il se développe.* »

Enfin, un accouchement par voie basse influence favorablement le microbiote de l'enfant, cet ensemble de micro-organismes qui contribue à la protection du système immunitaire. Autant choyer le sien avec des fruits et légumes, dont les fibres servent à le renforcer.



Mieux vaut manger une salade que grignoter un sandwich devant son écran.

Dernier atout, et pas des moindres : épices et herbes peuvent remplacer le sel, dont la consommation est trop élevée en France, et plutôt délétère pour la santé à long terme, en raison du risque d'hypertension artérielle. De même, il est **déconseillé d'abuser des charcuteries**, dont la surconsommation augmente le risque de cancer colorectal. En cause, les sels nitrités utilisés pour la conservation des viandes transformées.

## LE FAIT MAISON, UN IDÉAL ACCESSIBLE

« *Durant le confinement, les Français se sont un peu détournés des plats ultratransformés pour se mettre à cuisiner et favoriser la production locale. De ce point de vue, ça a été une expérience intéressante* », observe le Dr Cocaul. Confinement ou pas, soigner son assiette est à la portée de tous : « *Il faut s'aider avec les moyens du bord, comme les surgelés et les conserves. Tout le monde n'a pas le temps de faire ses courses chaque jour*

*ou les moyens d'acheter des produits frais, et ce n'est pas la peine de culpabiliser.* » Condition sine qua non : avoir chez soi les denrées de base qui vous **permettront d'improviser un dîner** sain en un tour de main. Boîtes de thon au naturel, de maquereaux, de sardines, légumineuses, céréales complètes, fruits secs... Du côté des surgelés, le nutritionniste invite à préférer les légumes vapeur (brocolis, courgettes, haricots...) aux poêlées et aux plats cuisinés, trop riches en sel et en matières grasses saturées. Et, pour finir, une tablette de chocolat le plus noir possible, pas moins de 70 % de cacao, pour le carré plaisir de la fin de journée – et accessoirement son magnésium.

## DES ASSIETTES PLUS PETITES POUR MANGER MOINS

C'est un fait : passé la quarantaine, la prise de poids peut menacer. « *Souvent, les personnes qui ont un problème de poids souffrent d'hyperphagie*, témoigne Arnaud Cocaul. *Ils mangent trop pour ne pas gâcher la nourriture ou parce que les portions sont inadaptées.* » C'est le moment de rappeler que **les besoins énergétiques** des femmes et des hommes entre 30 et 50 ans ne sont pas identiques. « *Les apports doivent se conformer au profil de chacun, ce qui veut dire qu'une femme qui mange comme son mari doit peut-être repenser ses portions.* »

Attention également à la taille des assiettes. « *Certaines personnes mangent dans des assiettes de présentation. Ce n'est absolument pas le gabarit normal ! Et mieux vaut une assiette à dessert pleine qu'une assiette plus grande à moitié remplie. Dans ce dernier cas, vous aurez tendance à vous resservir.* » En résumé, **mangez selon vos besoins réels**. Et puis, acceptez peut-être de ne pas commander systématiquement un steak-frites, à l'extérieur. Un peu de vert, à part égale ou à la place, ça se tente aussi, tout comme l'eau, plate ou à bulles, pour changer du verre de vin quotidien.

## OUTRE L'ALIMENTATION, MISER SUR LE MOUVEMENT

Fortement conseillée également pour maintenir son poids de forme, l'activité physique régulière. « *C'est un puissant facteur de santé*, souligne le Dr Yves Hervouët des Forges, médecin du sport

### Bon à savoir

#### SE NOURRIR EN HORAIRES DÉCALÉS

Près d'un tiers des Français travaillent le soir (23 %) ou la nuit (9 %). « Ces horaires atypiques sont très déstructurants pour la chronobiologie », indique le Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste. Avant tout, essayer de respecter des horaires réguliers de lever et de coucher. Faire en sorte de conserver trois repas pour éviter le grignotage. Au menu : plutôt des protéines avant d'aller travailler, avec des légumes, des féculents et un fruit. Au repas précédent le coucher, des glucides d'assimilation lente pour faciliter l'endormissement et un yaourt. Limiter le café ou tout autre excitant.



à Paris, à telle enseigne que ne pas en faire est un facteur de risque avéré de nombreuses maladies chroniques, comme les maladies cardio-vasculaires, les cancers, etc., et de perte d'autonomie. L'exercice permet de fabriquer de la masse maigre, c'est-à-dire du muscle. Comme seule la masse maigre est consommatrice d'énergie, vous prévenez ainsi le risque de prise de poids. » Le sport est donc nécessaire pour de multiples raisons.

## LA RÉGULARITÉ, SÉSAME D'UNE PRATIQUE ESSENTIELLE

Objectif, avoir une pratique d'une intensité modérée chaque jour : cela va du jardinage à la piscine, en passant par le ménage, la marche (3,5 km) ou le vélo. C'est le socle. Et au-delà, deux heures et demie plus intenses par semaine, qui peuvent se décliner en **trente minutes par jour** pendant cinq jours. C'est l'idéal. « *Il n'y a pas de contre-indication à faire une activité physique, mais il faut en choisir une qui soit adaptée aux aptitudes fonctionnelles de chacun. La course à pied, par exemple, n'est pas recommandée aux personnes en surpoids.* » En cas de reprise sportive, il est préférable de consulter un médecin.

Pas de contre-indication et, pourtant, alerte le Dr Hervouët des Forges, « *une femme sur deux ne suit pas les recommandations, contre un homme sur quatre* ». C'est d'autant plus dommageable que l'activité physique prévient également le risque d'ostéoporose, qui touche **majoritairement les femmes**. Seraient-elles moins portées sur l'exercice ou submergées par les tâches de la vie quotidienne, qu'elles doivent souvent assumer en plus de leur travail ?

## S'INTERROGER SUR SES HABITUDES

Inégalité ou pas, pour tenter de remédier à cet état de fait, essayez d'aménager, dans votre emploi du temps, des espaces dédiés à l'exercice : cela peut consister à aller chercher le pain à vélo plutôt qu'en voiture, à préférer les escaliers à l'ascenseur, à se garer à dix ou quinze minutes de son lieu de travail, à descendre une ou deux stations de métro avant votre destination pour finir le trajet à pied, etc. Une façon dynamique d'anticiper le passage de la cinquantaine. ■

Élisabeth Bouvet

# LE BON CHOIX POUR LES SPORTIFS

Pas besoin d'augmenter ses repas, une alimentation équilibrée suffit.

Mais attention à la boisson, un *must* !

Avoir une activité physique régulière, à savoir 2h30 min d'exercice modéré hebdomadaire, ne nécessite pas de modifier son alimentation, notamment si elle est équilibrée et variée. « *On parle de pratique intensive à partir du moment où une personne fait dix heures de sport par semaine* », précise le Dr Yves Hervouët des Forges, médecin du sport. Pas de régime particulier, mais quelques préceptes généraux pour prévenir d'éventuels déficits nutritionnels et les pépins qui peuvent en découler. Au menu : des protéines pour la masse musculaire et des glucides en guise de carburant.

## DE L'EAU, RIEN QUE DE L'EAU

L'une des premières règles consiste à bien s'hydrater pour compenser la sudation provoquée par l'effort physique. La déshydratation nuit à la performance, mais peut aussi entraîner courbatures et crampes. Mieux vaut ne pas attendre la sensation de soif, tardive, pour boire. De l'eau, surtout pas de boissons dites énergisantes. En 2013, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation rapportait des cas d'accidents cardiaques survenus au cours d'exercice physique, liés à l'apport de caféine contenue dans ces boissons chez des personnes génétiquement prédisposées.



Évitez les boissons énergisantes, leur apport en caféine peut être dangereux.

# Au-delà de 50 ans CONSOLIDER ET S'ADAPTER

**Quand arrive la cinquantaine, il est essentiel de redoubler d'attention vis-à-vis de son hygiène de vie. Au menu, des repas équilibrés et une activité physique régulière, les deux priorités pour vieillir en bonne santé et éviter la prise de médicaments.**

Passer le cap de la cinquantaine, c'est entrer dans une zone de turbulences. Témoin, l'invitation à participer au **dépistage organisé des cancers** du sein et colorectal qui débute l'année des 50 ans. C'est aussi vers cet âge que d'insidieuses douleurs, liées par exemple aux effets d'une arthrose débutante, commencent à vous tourmenter. Premiers bobos ou pas, il est important d'optimiser son mode de vie, en prévention des maladies à composante nutritionnelle, comme

le diabète, les pathologies cardio-vasculaires ou encore certains cancers. Bien manger, bouger, les deux conditions *sine qua non* pour vieillir en forme. L'avenir après 50 ans, c'est aussi ça : rester vigilant pour pouvoir continuer longtemps à se faire plaisir.

## FAIRE LE PLEIN DE VÉGÉTAUX DEVIENT INDISPENSABLE

Ce n'est pas parce que l'on souffle ses cinquante bougies qu'il faut révolutionner son régime alimentaire. La base reste la même : de l'équilibre et de la variété dans l'assiette, et une cuisine d'inspiration méditerranéenne. Ce qui nous donne, en premier lieu, les inaltérables **5 fruits et légumes** au minimum par jour. Riches en fibres, nutriments et composés antioxydants (polyphénols), ils veillent sur notre capital immunitaire tout en prévenant le vieillissement prématuro de cellules. Inutile de forcer sur les antioxydants : leurs effets protecteurs ne s'exercent qu'à des doses alimentaires. *Exit*, donc, toute espèce de supplémentation. En revanche, il est utile de brassier les couleurs : dans les légumes ou les fruits, chaque pigment recèle ses propres polyphénols.

Au rayon végétal, les légumineuses sont également à privilégier, pour au moins deux bonnes raisons. D'abord, leurs fibres, rassasiantes. Lentilles, **pois chiches, haricots rouges**, etc., doivent s'inviter dans les assiettes au moins deux fois par semaine, en prévention du surpoids et

### Bon à savoir

#### RETRouver le plaisir de manger

En cas de perte de goût, relever les plats avec des épices ou des aromates, et varier les menus. Si c'est une question de dentition, préférer les cuissons longues basse température, qui attendrissent la viande, les marinades de légumes plutôt que les crudités, la ratatouille et les fruits bien mûrs et

épluchés. Remplacer la viande par du poisson ou des œufs. Au pire, hachis Parmentier, légumes farcis et compotes. S'il s'agit d'une baisse d'appétit, ajouter du fromage, de la crème ou des lentilles dans la soupe, un œuf de plus dans une quiche, une cuillerée de poudre de lait supplémentaire dans le café, plus de beurre dans les pâtes...





Se rapprocher de la diète méditerranéenne apporte les protéines et les fibres nécessaires.

du diabète. Ensuite, leurs protéines, d' excellente qualité, associées à des céréales (blé, quinoa, pain, riz, semoule...), qui permettent d' alterner avec celles d' origine animale.

« *Après 55 ans, il faut faire attention à nos apports en protéines pour prévenir le risque de sarcopénie, c'est-à-dire de fonte musculaire* », indique le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. Principales sources, la viande, de préférence la volaille, les œufs, et, pour rester dans le goût méditerranéen, le poisson, un maigre et un gras par semaine. Cet animal contribue à couvrir les besoins en acides gras essentiels (oméga-3), connus pour leur protection contre le risque **de maladies cardio-vasculaires**. Pas assez, cependant, si l'on en croit l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), qui observe que ces bons lipides sont déficitaires chez les personnes de plus de 60-65 ans.

## CONTRE L'OSTÉOPOROSE, VIVE LE CALCIUM !

Or anticiper est l'une des règles d'or pour préserver son capital santé. Cela vaut également pour les produits laitiers, autres fournisseurs de protéines, mais surtout de calcium, un minéral indispensable à la régénérescence des os.

### RÉDUIRE LE SEL, C'EST POSSIBLE

- Goûter le plat avant de le saler, au restaurant. Chez vous, pas de salière à table.
- Utiliser à la place, les aromates (ail, échalote, oignon), les herbes (basilic, ciboulette, coriandre, persil...), et les épices (cumin, curcuma, muscade...)
- Limiter les condiments comme la moutarde, la sauce de soja, les câpres et les cornichons.
- N'abuser pas des plats industriels, souvent riches en sel. Idem pour les charcuteries, le pain et les biscuits.
- Éviter certaines eaux gazeuses, comme St-Yorre, Vichy Célestins.



Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande trois ou quatre produits laitiers par jour, dès la ménopause pour les femmes et vers 65 ans pour les hommes. Le but est de lutter contre l'ostéoporose et de réduire ainsi le risque de fractures osseuses.

Si **le yaourt et le fromage** sont naturellement riches en calcium, ils ne sont pas les seuls. « *Les poissons gras, comme les sardines, à condition de manger leurs arêtes si vous les achetez en boîte, et les fruits secs oléagineux, comme les noix ou les amandes, en apportent aussi* », énumère le Dr Cocaul. *Dans ce dernier cas, 25 g de fruits à coque par jour suffisent.* »



Parmi les atouts de la randonnée, la socialisation contribue au fait de bien vieillir.

Il faudrait encore citer l'eau du robinet, pour peu qu'elle soit chargée en calcaire. Au-delà du calcium, s'hydrater est une excellente habitude à prendre. Boire de l'eau, à hauteur d'1,5 litre par jour, peut contribuer à éviter la constipation, l'un des inconforts les plus répandus avec l'avancée en âge. Une consommation importante d'eau conjuguée à une alimentation riche en fibres, en plus des végétaux et des légumes secs, favorise

le transit intestinal. Il n'y a pas d'heure pour boire de l'eau : c'est au choix, entre et (ou) pendant les repas. Et, bien sûr, si vous n'appréciez pas l'eau nature ou si vous n'êtes pas capable de boire "sur commande", vous pouvez opter pour des tisanes, du thé, du café ou du potage.

## LIMITER AU MAXIMUM LES PLATS INDUSTRIELS

Autre habitude, à perdre cette fois, celle de manger trop salé. Puissant exhausteur de goût, le sel n'a pas que des vertus. Il peut entraîner des problèmes de rétention d'eau et d'hypertension, même si celle-ci devient assez inévitable, passé un certain âge. Mais précisément, autant faire en sorte de ne pas devancer l'appel. Dans cette optique, il est préférable de cuisiner maison, en retenant la salière, et d'éviter les plats industriels, chargés en sel – et sucre – cachés. Ces aliments bourrés d'additifs sont également soupçonnés, lorsqu'ils sont consommés en excès, d'augmenter le risque de cancer. Et tant qu'à égrener les facteurs de risque avérés, minorez les charcuteries et l'alcool, la deuxième cause évitable de mortalité par cancer. La première étant le tabac, c'est le moment de passer à l'activité physique.

## JAMAIS TROP TARD POUR FAIRE DU SPORT

Que ce soit pour vous aider à arrêter de fumer, éviter de prendre du poids ou lutter contre le stress, l'activité physique régulière d'intensité modérée est un soutien incomparable. Pas de podium à l'arrivée, mais l'assurance de se faire du bien. En 2019, l'Anses l'a écrit noir sur blanc dans sa réactualisation des repères alimentaires pour les populations spécifiques, dont les personnes âgées : « Les données épidémiologiques sont aujourd'hui nombreuses à souligner les effets protecteurs de l'activité physique contre les maladies associées au vieillissement. » Et notamment contre certaines manifestations physiopathologiques, comme la sarcopénie et l'ostéoporose, déjà évoquées, mais aussi la dégénérescence maculaire liée à l'âge et le déclin cognitif. « Il y a un bénéfice à reprendre une activité physique à tous les âges », encourage le Dr Yves Hervouët des Forges, médecin du sport à

(Suite page 90)

### Repères

## DE L'EXERCICE, MÊME POUR DÉBUTANTS

- Pour renforcer vos os : privilégiez les activités de rebonds, telles que la marche, le jogging, le badminton, le Pilates...
- Pour consolider votre équilibre : choisissez des disciplines comme le tai-chi, le Pilates ou le yoga.
- Pour mincir un peu (avant 70 ans) : commencez par des sports portés, comme le vélo (y compris d'appartement) ou la natation. Évitez la course à pied, mais marchez davantage au quotidien.
- Pour vous dépenser : optez pour la marche rapide, de type nordique. Pratiquée en groupe, elle favorise aussi la socialisation. Même chose avec la randonnée pédestre.
- En cas d'arthrose, mieux vaut ne pas trop solliciter les articulations qui sont touchées. Dans tous les cas, consultez un médecin avant de vous lancer.



# LA BOUÉE ABDOMINALE, FATALITÉ DE LA MÉNOPAUSE ?

Les femmes peuvent limiter les conséquences des changements hormonaux dus à l'âge. En surveillant leurs menus et en se (re)mettant au sport, la prise de poids s'éloigne, au même titre que l'ostéoporose et les risques cardio-vasculaires.

La ménopause survient, en moyenne, vers l'âge de 51 ans. Cette période charnière de la vie des femmes peut s'accompagner d'un certain nombre de désagréments. Outre les bouffées de chaleur, les altérations de l'humeur ou les troubles du sommeil, une reconfiguration du corps peut survenir.

*« Contrairement à ce que l'on pense, il n'y a pas de prise de poids à la ménopause, souligne le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. En revanche, la carence en œstrogènes entraîne une modification de la répartition des graisses, qui vont avoir tendance à se placer au niveau de l'abdomen, comme chez les hommes. »* Si, dans le même temps, la femme est inactive, la fonte musculaire amorcée depuis déjà quelques années a pour conséquence de réduire les besoins énergétiques. Résultat, l'aiguille du pèse-personne peut, de fait, monter d'un cran.

## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour sauvegarder sa masse musculaire et freiner le processus de prise de poids, il n'existe pas de meilleure alliée que l'activité physique régulière. On n'attend pas : dès la préménopause, qui peut durer entre une et quatre années, on chausse ses baskets, non sans avoir au préalable consulté un médecin. Un bilan de reprise sportive est même indiqué en cas de tabagisme, d'hypertension artérielle, de diabète, etc. « *On peut être tenté, quand on débute ou que l'on reprend une activité, de s'orienter vers le vélo ou la natation, mais il est préférable de choisir une activité où vous portez votre poids afin de solliciter le système osseux* », conseille le Dr Yves Hervouët des Forges, médecin du sport. En effet, l'exercice en gravité prévient aussi le phénomène de déminéralisation osseuse, l'autre conséquence de la ménopause : le risque d'ostéoporose, plus pernicieux car indolore. C'est là qu'intervient la diététique. Au menu, protéines et calcium. Couplées à l'exercice régulier, plutôt de



Le Pilates a de nombreux atouts : il agit sur l'amélioration, de la posture, le renforcement musculaire, et l'équilibre.

type segmentaire (bras et jambes), les protéines sont indispensables pour refaire du muscle. Viande, plutôt blanche, moins grasse, œufs, poissons et produits laitiers (yaourt, lait, fromage frais, moins gras et moins salé...) sont conseillés, jusqu'à quatre par jour, à compter de la ménopause. Leur apport en calcium est indispensable à l'entretien des os, en synergie avec la vitamine D, dont la source principale est le soleil.

## LE CHOCOLAT, C'EST BON POUR LE MORAL

On mise aussi sur les fruits, les légumes et les légumineuses. Leurs fibres contribuent, entre autres, à diminuer le taux de cholestérol : elles limitent l'éventuelle prise de kilos, ainsi que le risque cardio-vasculaire, majoré par la disparition des œstrogènes protecteurs. Et les oméga-3 des poissons gras (maquereau, sardine, hareng...) veillent sur la bonne santé cardiaque. En revanche, les pâtisseries, les glaces, en gros les sucreries, c'est avec parcimonie, et plutôt faites maison. Besoin d'un remontant ? Un morceau de chocolat noir est plus efficace et moins nocif.



Faire à manger chez soi, à partir de bons produits, contribue à l'équilibre nutritionnel.

Paris. Pour Claire Sulmont-Rossé, directrice de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) au Centre des sciences du goût et de l'alimentation de Dijon, « *l'exercice physique régulier est, avec l'alimentation, l'une des clés du bien vieillir* ». Pour ceux qui n'auraient pas eu le loisir de s'y mettre avant, la retraite peut être **le bon moment pour commencer**. Randonnée, aquagym, natation, vélo, c'est selon vos envies – et vos capacités. Le Dr Hervouët des Forges conseille aussi la marche nordique, avec des bâtons, « *une activité dynamique, qui fait travailler le bas et le haut du corps* ». Avec l'avancée en âge, le travail sur l'équilibre, en prévention des chutes, et sur le maintien des gestes du quotidien (lever les bras, monter les marches...) sera privilégié, dans le cadre d'une activité physique adaptée. Pour s'y préparer, le tai-chi est tout à fait approprié.

## GARE AUX CARENCES, EN PROTÉINES NOTAMMENT

Claire Sulmont-Rossé invite également à conserver **un bon état bucco-dentaire**. « *C'est essentiel d'un point de vue à la fois social et alimentaire* », dit-elle. Surtout en prévision du cap des 80 ans, âge qui, selon elle, marque souvent une césure. Les deux catégories d'aliments les

plus pénalisés par une mauvaise dentition sont les fruits et les légumes, ainsi que la viande. Or, contrairement à une croyance qui persiste, les besoins en protéines et en énergie d'un sujet âgé sont **proches de ceux d'un adulte**, et même parfois plus élevés. « *Les besoins en protéines sont compris entre 1 et 1,2 g par kilo de poids corporel et par jour, contre 0,8 à 1 g pour un adulte*, précise Claire Sulmont-Rossé. *Les processus digestifs sont moins performants, par conséquent, les rendements d'utilisation des aliments se font moins bien.* »

Raison pour laquelle les régimes restrictifs sont fortement déconseillés après 70 ans : pour prévenir tout risque de dénutrition. D'autant que si vous pratiquez une activité physique, vous aurez **besoin de plus d'énergie**. Conclusion ? Ce n'est pas moins de 30 kcal/kg/j. En résumé : privilégier les produits riches en énergie et (ou) en protéines. « *Il faut un apport protéique plusieurs fois par jour, sans que cela soit forcément de la viande. Cela peut être des œufs, des laitages, du poisson, des légumineuses, un morceau de pain ou une part de flan.* » Pour le reste, la diète méditerranéenne demeure la norme.

## GARDER UN POIDS STABLE POUR ÉVITER LA DÉNUTRITION

Solitude, déclin cognitif, perte de l'odorat, problèmes dentaires, difficultés à faire ses courses : il existe de multiples raisons pour expliquer la perte d'appétit. Mais bien avant la dépendance, Claire Sulmont-Rossé pointe tout particulièrement ce qu'elle appelle les « *moments de rupture* », comme un veuvage, une opération du genou, une pathologie aiguë, **une dépression, un stress, etc.** « *Derrière, il y a un risque réel de dénutrition*, affirme la spécialiste. *Se peser régulièrement est un moyen de ne pas passer à côté. Le poids devrait être autant surveillé que la tension.* » Son conseil ? Se peser une fois par mois (plus, en cas de pathologie sévère), le matin, à jeun, et noter dans un carnet son poids. Toute baisse de poids brutale ou continue doit être signalée à son médecin traitant.

L'idéal, en cas de perte d'appétit, consiste à enrichir son alimentation, sans augmenter les portions. Exemple : mettre une cuillerée de lentilles ou du fromage râpé dans la soupe. En

revanche, hacher la viande et (ou) mixer les fruits et les légumes, ce n'est pas immédiatement la solution. « *Il vaut mieux privilégier d'autres modes de cuisson ou de préparation, de manière à garder le plus longtemps possible la fonction de mastication, ainsi que le plaisir de manger. Les aliments mixés ne sont pas très "appétents" et, en raison des problèmes de salivation liés à l'âge, le steak haché peut être perçu comme sec et difficile à humidifier.* » La spécialiste en profite pour rappeler que les préparations pour bébés ne sont **absolument pas adaptées** aux besoins nutritionnels des personnes âgées.

## UNE SUPPLÉMENTATION SUR ORDONNANCE

En cas de dénutrition, les recommandations consistent d'abord à proposer une alimentation enrichie. Les apports énergétiques et protéiques peuvent alors monter respectivement à 40 kcal/kg/j et 1,5 g/kg/j. Si ce n'est pas suffisant, ou en cas de dénutrition d'emblée sévère, des compléments nutritionnels oraux (CNO) peuvent être donnés **de façon transitoire**. « *Ce sont des produits hyperconcentrés en protéines et calories, qui sont prescrits sur ordonnance, explique Claire Sulmont-Rossé. C'est pertinent chez une personne âgée dont le statut nutritionnel ne pourra pas être comblé par l'alimentation.* » Problème : les CNO ne sont pas très bons et leurs prescriptions souvent mal expliquées. L'observance n'est donc pas toujours optimale. « *En dehors de ces situations, il n'y a pas de raison de prendre des compléments protéiques* », insiste l'experte de l'Inrae.

## PRIVILÉGIER LE PLAISIR, AUX DÉPENS DES RISQUES

Quitte à travailler sur les menus, Claire Sulmont-Rossé regrette que les personnes âgées dépendantes d'autrui pour leur alimentation ne soient pas consultées sur le contenu des repas, les recettes, etc. Elle évoque le cas de cette Nordiste de 81 ans, en maison de retraite, qui se plaignait de **ne pas pouvoir manger des frites** plus souvent, confrontée à des normes sanitaires contraires à ses habitudes alimentaires. « *Il arrive un âge où la balance bénéfice/risque atteint ses limites* », conclut la chercheuse. ■

ÉLISABETH BOUVET

# L'IMPACT DÉLÉTÈRE DES MÉDICAMENTS

Davantage de pathologies, soignées par des ordonnances à rallonge : les effets secondaires majorent les problèmes existants.

Sept médicaments sur ordonnance : c'est la prescription moyenne des seniors. Cela fait beaucoup, sachant que l'organisme perd de ses capacités métaboliques d'absorption, de distribution et d'élimination. Même constat pour des fonctions comme la déglutition, la salivation ou la mastication. Or certains traitements ont tendance à accentuer ces phénomènes. Les antidépresseurs, molécules fréquemment prescrites, ont des effets secondaires connus, dont la perte de goût et la sécheresse buccale, peu propices à ouvrir l'appétit, et la constipation, alors même que cet inconfort digestif est déjà très répandu chez les personnes âgées.

## RÉDUIRE LES PRESCRIPTIONS

Les antihypertenseurs d'action centrale, prescrits contre l'hypertension artérielle, s'accompagnent du risque de somnolence et de déshydratation. Or la soif, comme la faim chez le sujet âgé, s'assoupit. « *En cause, explique Claire Sulmont-Rossé, directrice de recherche à l'Inrae, des mécanismes de régulation moins performants.* » En 2012, dans un rapport consacré à la prescription des médicaments chez les plus de 75 ans, l'Académie de médecine préconisait de ne plus prescrire que ce qui est indispensable et de ne pas hésiter à alléger l'ordonnance.

Les antidépresseurs, qui assèchent la bouche, n'aident pas à ouvrir l'appétit.



# DES CLÉS POUR RÉUSSIR

Faire bien ou mieux, **oui, mais comment ?** Passer à la pratique n'est pas toujours aussi simple qu'on veut bien le dire. **Quels aliments associer, comment faire en sorte de manger varié au quotidien : il est important de pouvoir compter sur quelques repères et méthodes qui ont fait leurs preuves.**

astuces  
fruits  
légumes



ISTOCK

hydratation  
maîtrise  
équilibre  
saisons



# En manger 5 par jour, c'est facile !

**C'est bien beau de conseiller d'ingérer tous ces fruits et légumes, mais, au quotidien, comment s'organiser, à quel moment de la journée faut-il les consommer et en quelle quantité ? Voici quelques repères et astuces pour vous faciliter la vie.**

Il ne s'agit pas de se lancer dans des équivalences farfelues, où une cerise vaudrait un potimarron, mais de **compter simplement 5 portions** de fruits et légumes. Avec en tête la valeur de 80 à 100 g par portion, soit au total de 400 à 500 g par jour. Il s'agit du strict minimum, car les experts de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), qui ont travaillé en amont du nouveau Programme national nutrition santé (PNNS), préconisent de 650 à 700 g par jour. Quand on parle de 5 fruits et légumes, on sous-entend aussi "différents", même si on peut, à l'occasion, choisir deux portions identiques.

## LES DÉCLINAISONS POSSIBLES

L'application du slogan ne doit se révéler ni stressante ni obsessionnelle, l'idée sous-jacente étant de varier notre apport au jour le jour et au

fil du temps : trois fruits et deux légumes le lundi, un fruit et quatre légumes le mardi... Si vous n'aimez pas les fruits au petit déjeuner, vous pouvez prévoir une collation l'après-midi (quelques fruits secs et un petit fruit) ou ajouter une salade le soir. Plus on diversifie, plus on multiplie les variétés de phytonutriments bénéfiques. Et plus on a de chances de "varier" les contaminations aux pesticides et de réduire leur impact sur notre santé...

**Les fruits présentent un avantage :** ils se mangent souvent sans préparation, et fournissent vitamine C et antioxydants. Mais attention à leur apport en sucres, non négligeable : plus de 15 % pour la banane ou le raisin, par exemple. Et plus encore s'il s'agit de fruits secs (64,7 % de sucres pour les dattes), que les autorités de santé recommandent de consommer avec modération.



Les légumes, en revanche, sont généralement très pauvres en glucides. Et les crudités peuvent être préparées en un tour de main. Servir des tomates, des minibouquets de chou-fleur ou des carottes à la croque au sel prend aussi peu de temps que de peler une pêche.

## CRUS, CUISTS, EN BOÎTE...

L'objectif principal est de manger cinq variétés de végétaux au quotidien. Les légumes ou **les fruits surgelés sont souvent moins chers** que les frais et, en version non transformée (sans ajouts ni additifs), ils perdent peu de leurs qualités nutritionnelles. Leurs polyphénols antioxydants restent presque intacts. Dans le cas de mélanges, une tasse de petits pois congelés par personne ajoutée à un plat de riz équivaut à un légume ; un bol de gazpacho versé directement d'une brique constitue une portion. Et, à l'occasion, on peut s'octroyer des abricots, de l'ananas ou des pêches au sirop en boîte. Un dessert de fruits apporte de toute façon plus de vitamines qu'une glace au caramel !

## LES BONNES QUANTITÉS

Le volume d'une portion représente environ la grosseur d'un poing fermé et équivaut à :

- 1 bol de soupe, même si elle se compose de 10 variétés de légumes ;
- 2 grosses cuillerées à soupe de haricots verts, ou de petits pois-carottes – voire 3 ou 4



### Bon à savoir

#### EXEMPLES DE RÉPARTITIONS DANS LA JOURNÉE

##### ■ PETIT DÉJEUNER

1 portion de fruits : frais, en salade ou en compote, ou 1 smoothie fruits-légumes (moins sucré qu'un jus de fruits).



##### ■ DÉJEUNER

2 portions de légumes : crudités + 1 légume cuit. Complétez avec des protéines ou 1 mélange céréales + légumineuses, et 1 fruit (si absent du petit déjeuner).

##### ■ DÎNER

1 portion de légumes et 1 portion de fruits : 1 soupe + 1 dessert de fruits. Ajoutez des protéines ou des légumineuses dans la soupe. Si le déjeuner était réduit, prévoyez 1 plat complet (couscous végétarien, omelette aux légumes...), 1 fruit.

cuillerées si l'on suit les dernières recommandations de l'Anses ;

- 1 part de gratin ou de tarte aux légumes, 1 tomate farcie (aux légumes) ou 1 petite assiette de ratatouille, 1 pizza bien fournie en légumes ;
- 1 banane, 1 pomme moyenne, 1 orange, 6 ou 7 fraises, 2 abricots ou 1 pêche ;
- 1 salade de fruits ;
- 1 sorbet maison ou 1 tartelette aux "vrais" fruits (pas seulement 2 cerises confites en garniture...).

En revanche, les jus de fruits frais posent question : l'Anses les classe dans les boissons sucrées, et **le site officiel Mangerbouger.fr**, qui explique comment consommer les fameux 5 fruits et légumes, conseille de ne pas en boire plus d'un petit verre par jour, en raison de leur teneur en sucres et de leur manque de fibres, même s'il s'agit de "purs jus". Quant aux boissons aromatisées, nectars et pseudo-jus, ils ne sont pas considérés comme des apports de fruits.

Enfin, les pommes de terre, les yaourts dits "aux fruits" et les céréales de petit déjeuner (sauf si elles sont complétées par un bol de fruits) ne peuvent pas non plus être comptés parmi les portions quotidiennes conseillées. ■

MARTINE AZOULAI



# LE CALENDRIER DES PRODUITS

Déguster les fruits et les légumes au moment de leur production et, de préférence, d'origine locale  
Nous vous proposons d'éviter aussi les produits transportés par avion sur de longues distances, et

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
<b>Les légumes</b>					
Ail	Ail	Ail	Ail	Betterave	Betterave
Artichaut	Betterave	Betterave	Betterave	Carotte	Carotte
Aubergine	Blette	Brocoli	Carotte	Céleri	Céleri
Blette	Brocoli	Carotte	Céleri	Champignon	Champignon
Brocoli	Carotte	Céleri	Champignon	de Paris	de Paris
Carotte	Champignon	de Paris	de Paris	Chou	Chou
Chou-fleur	de Paris	Chou	Chou	Chou de	Chou de
Champignon	Chou	Chou de	Bruxelles	Bruxelles	Bruxelles
de Paris	Chou de	Bruxelles	Chou-fleur	Chou-fleur	Chou-fleur
Concombre	Bruxelles	Chou-fleur	Courge	Courge	Cresson
Courge	Chou-fleur	Courge	Cresson	Endive	Endive
Courgette	Concombre	Cresson	Échalote	Épinard	Épinard
Cresson	Courge	Échalote	Endive	Mâche	Mâche
Épinard	Courgette	Endive	Épinard	Navet	Oignon
Fenouil	Cresson	Épinard	Mâche	Oignon	Panais
Haricot vert	Échalote	Fenouil	Navet	Panais	Poireau
Laitue	Endive	Mâche	Oignon	Poireau	Salsifis
Maïs	Épinard	Navet	Panais	Potiron	Topinambour
Oignon	Courge	Oignon	Poireau	Salsifis	
Poireau	Concombre	Panais	Potiron	Topinambour	
Poivron	Courge	Poireau	Salsifis		<b>Les fruits</b>
Potiron	Courgette	Potiron	Topinambour		Citron
Tomate	Cresson	Salsifis			Clémentine
	Échalote	Topinambour	<b>Les fruits</b>		Kiwi
<b>Les fruits</b>			Citron		Mandarine
Figue			Clémentine		Orange
Melon			Kiwi		Pamplemousse
Mirabelle			Mandarine		Poire
Mûre			Orange		Pomme
Myrtille			Poire		
Noisette			Pomme		
Noix					
Poire					
Pomme					
Prune					
Quetsche					
Raisin					
Reine-claude					



# FRUITS DE SAISON

permet de concilier plaisir, santé et protection de l'environnement.  
de favoriser ceux qui concourent au travail et à la survie des abeilles.

MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
<b>Les légumes</b>					
Betterave	Asperge	Artichaut	Artichaut	Ail	Ail
Carotte	Champignon	Asperge	Asperge	Artichaut	Artichaut
Céleri	de Paris	Champignon	Aubergine	Aubergine	Aubergine
Champignon	Cresson	de Paris	Blette	Blette	Blette
de Paris	Endive	Concombre	Champignon	Champignon	Champignon
Chou	Épinard	Courgette	de Paris	de Paris	de Paris
Chou de	Fenouil	Cresson	Concombre	Concombre	Concombre
Bruxelles	Navet	Épinard	Courgette	Courgette	Courgette
Chou-fleur	Oignon	Fenouil	Fenouil	Fenouil	Fenouil
Cresson	Poireau	Laitue	Haricot vert	Haricot vert	Haricot vert
Endive	Radis	Navet	Laitue	Laitue	Laitue
Épinard		Petit pois	Petit pois	Maïs	Maïs
Navet		Radis	Poivron	Petit pois	Poivron
Oignon			Radis	Poivron	Tomate
Panais					
Poireau					
Radis					
<b>Les fruits</b>					
Kiwi	Pamplemousse	Fraise	Abricot	Abricot	Abicot
Orange	Pomme	Pamplemousse	Cassis	Cassis	Cassis
Pamplemousse	Rhubarbe	Rhubarbe	Cerise	Cerise	Figue
Poire			Fraise	Fraise	Framboise
Pomme			Framboise	Framboise	Groseille

■ Ce calendrier a été établi à partir des recommandations de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), associée à la fondation Goodplanet.

■ Nous avons croisé ces données avec celles de Greenpeace, qui mettent en avant les liens avec les abeilles, que ce soit pour la survie de ces dernières ou celle des végétaux.



❖ **Dépendant des abeilles** (production de semences, amélioration du rendement et de la qualité).

❖ Visité par les abeilles (elles en ont besoin pour leur survie).

# De riches assiettes tout en couleurs

**Le moyen le plus simple et le plus efficace pour optimiser sa consommation de fruits et légumes consiste à concentrer dans son assiette un maximum de couleurs. D'une pierre deux coups : les mets sont plus appétissants et la variété accroît les bénéfices.**

Globalement, à chaque pigment végétal correspondent des propriétés protectrices spécifiques. En variant les couleurs des fruits et légumes que nous mangeons, nous multiplions ces protections. Sans entrer dans de fastidieux calculs, il suffit d'appliquer le "régime ratatouille", indique Marie-

Josèphe Amiot-Carlin, directrice de recherche en nutrition à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). Ce plat méditerranéen, facile à faire et à adapter, réunit saveurs et couleurs, et il peut être dégusté seul ou en accompagnement.

## L'arc-en-ciel des antioxydants

### ROUGE

Le ton flamboyant peut provenir du lycopène (pastèque, tomate) ou des anthocyanes (fraise, pomme rouge). Puissant antioxydant, le premier agit contre les radicaux libres avec **des effets anti-inflammatoires** et une action protectrice contre la prolifération de certaines cellules cancéreuses. Selon des études épidémiologiques, il faut en absorber au moins 6 mg par jour (deux tomates moyennes) pour en tirer bénéfice.

Les anthocyanes se trouvent dans la peau de nombreux fruits rouges et sont associées à une note acide. « *L'acidité protège leur vitamine C* », constate Marie-Josèphe Amiot-Carlin.

### JAUNE ORANGÉ

La gamme des jaunes soutenus et orangés signe la présence de caroténoïdes **provitamine A**, sous la forme de bêta-carotène (abricot, carotte, pêche) ou de bêta-cryptoxanthine (orange). 100 g de carottes râpées apportent en moyenne plus de 7000 µg de bêta-carotène, bien plus que la valeur nutritionnelle de référence (VNR), fixée à 4800 µg/j. Ces pigments provitamine A exercent de nombreux effets protecteurs : sur la vision, l'immunité, la reproduction, la croissance des os.

Plus un végétal affiche des tons prononcés, plus il possède de pigments. Certains cachent bien leur jeu. Ainsi, « *la lutéine, un caroténoïde jaune, abonde dans les légumes verts. Or elle s'accumule dans la macula de l'œil et fait barrière contre les agressions extérieures. Il y a plus de lutéine dans le brocoli, le cresson ou le persil que dans d'autres végétaux jaunes* », détaille la chercheuse. Le cresson (comme le maïs) contient aussi de la zéaxanthine, autre caroténoïde jaune, également présent dans la macula. Tous deux exercent **une action préventive** contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge et la cataracte.

### JAUNE

Dans le citron, c'est l'écorce qui est bourrée de citroflavonoïdes. Cette classe de pigments, qui donne l'amertume, la saveur acidulée et leurs couleurs caractéristiques aux agrumes, se décline selon les variétés en hespéridine pour le citron jaune ou vert, en naringine dans le pamplemousse. Ces pigments, qui contribuent à **neutraliser les radicaux libres**, potentialisent les effets de la vitamine C. L'hespéridine a des propriétés vasculoprotectrices reconnues.

(Suite page 100)



## Jaune orangé

Abricot, carotte, citrouille, mangue, orange, patate douce



## Indigo-bleu-violet

Aubergine, betterave, cassis, mûre, prune, raisin noir



## Blanc

Ail, oignon, chou blanc, poireau



## Rouge

Fraise, framboise, pomme rouge, tomate



## Vert

Avocat, chou vert, cresson, épinard, salade



## Jaune

Citron, citron vert, pamplemousse

## VERT

La chlorophylle, aux vertus antioxydantes, oxygénantes, et **bon régulateur intestinal**, est présente dans la plupart des végétaux. Le ton vert n'est donc pas difficile à obtenir. Il dissimule souvent deux pigments jaunes (*voir page 98*), la lutéine et la zéaxanthine, qui protègent la vision du vieillissement. La couleur verte indique la présence de fer et d'acide folique (vitamine B9).

## INDIGO-BLEU-VIOLET

Les végétaux aux couleurs fortes et sombres, dans la gamme bleu-violet, renferment des anthocyanes, protecteurs de la vision, aux **propriétés anti-inflammatoires**, antimicrobiennes et antiradicaux libres. La betterave, pour sa part, doit sa couleur prononcée à la bétanine, un pigment très puissant souvent utilisé dans l'industrie alimentaire et aux effets antioxydants, comme tous les autres pigments végétaux. Il n'appartient pas à la famille des anthocyanes. On en trouve dans les pitayas (ou fruits du dragon) à chair rouge.

## MARRON

Le marron témoigne de la présence d'acides phénoliques antioxydants, abondants dans l'artichaut cru, le café, le thym...



## BLANC

La couleur signe la présence de pigments, ce qui ne signifie pas, *a contrario*, qu'un légume pâlichon en est dépourvu. « *Les légumes blancs ou crème à odeur et saveur prononcées, comme l'ail ou l'oignon, renferment des composés soufrés qui inhibent la cancérogenèse, grâce aux isothiocyanates et aux sulfures d'allyle* », souligne Marie-Josèphe Amiot-Carlin. Par ailleurs, **les vitamines C et E, deux antioxydants** de premier plan abondants dans le monde végétal, ne sont pas associées à une coloration particulière.

# Profiter au mieux des pigments

Il est parfois difficile de réunir toutes les couleurs au cours d'un même repas. Il est conseillé de le faire « *au moins dans la semaine, en respectant au mieux les saisons et la proximité* », suggère Marie-Josèphe Amiot-Carlin. *Quand on ne dispose que d'un petit budget, le poste des fruits et légumes peut se révéler important. D'où l'intérêt de privilégier les liens directs entre producteurs et consommateurs* ».

**Bénéficier d'un potager ou d'un verger** limite les frais et permet d'engranger pour faciliter la consommation à contre-saison. Issue d'une famille d'agriculteurs en Bourgogne, la directrice de recherche de l'Inrae se souvient des tomates dégustées en hiver dans son enfance. « *Nous les conservions dans du papier journal à la cave, et elles tenaient.* »

Lors de vos achats, il peut être utile de garder en tête l'idée **d'un arc-en-ciel végétal** à réunir dans le panier. Si vous avez choisi des carottes, complétez avec de la mâche bien verte et, en saison, avec des cerises ou des fraises, par exemple. Mieux vaut acheter – quand c'est possible – en petite quantité, pour préserver les micronutriments bénéfiques. Souvenez-vous aussi que 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes correspondent à une ration de 400 à 600 g de végétaux par personne.

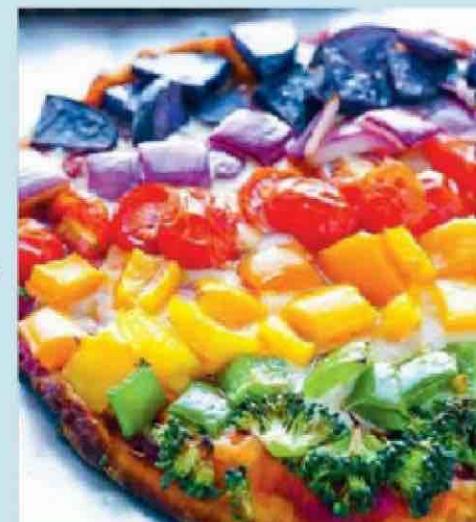
**Essayez de répartir la consommation** des végétaux entre les apports crus et les préparations cuites, certains pigments appréciant la chaleur, d'autres non. Pour vous simplifier la vie, panachez en prévoyant une portion de crudités associée à des légumes cuits.



# LA TENDANCE RAINBOW

Sur des tartes ou en salade, un dégradé de couleurs appétissant décuplera l'envie d'en croquer et l'apport en antioxydants.

Depuis quelques années, le Web regorge d'images spectaculaires de plats arc-en-ciel. À savoir la déclinaison des sept couleurs du spectre dans une même recette, ce qui ne fait pas toujours envie : croque-monsieur au fromage multicolore, sandwiches à la mie flashy... Sans tomber dans les extrêmes ou le recours à des colorants artificiels, vous pouvez teinter facilement et naturellement ce que vous préparez. Une expérience ludique et instructive à partager avec des enfants.



**Pensez à ajouter un peu de gras** en présence des végétaux qui renferment du bêta-carotène, de la lutéine ou d'autres caroténoïdes, liposolubles. C'est aussi le cas de la curcumine, polyphénol du curcuma. Ne faites pas l'impasse sur l'huile dans l'assaisonnement et, le matin, associez fruits frais et graines oléagineuses.

**Ne négligez ni les épices** (cannelle, carvi, gingembre...) ni les aromates (basilic, ciboulette, estragon...), particulièrement riches en antioxydants, qui complètent ceux déjà présents – même si l'apport quantitatif est minime. Idem pour les zestes d'agrumes (bio), qu'il est conseillé de râper, car ils contiennent beaucoup de polyphénols.

**Renseignez-vous sur la valeur Orac** (capacité d'absorption des radicaux oxygénés), indice évaluant le potentiel antioxydant d'un végétal. Ce n'est pas une mesure parfaite, notamment parce qu'elle ne tient compte ni de la biodisponibilité réelle des micronutriments dans l'organisme ni de leur spécificité. Faute de mieux, elle facilite néanmoins les comparaisons. Les fruits rouge foncé, les artichauts et les choux affichent des valeurs Orac parmi les plus élevées, à rapporter bien sûr aux quantités ingérées. Il est plus simple d'avaler 100 g d'artichaut (9416 unités Orac) que de clou de girofle (290283). La dose moyenne journalière recommandée est de 10000 unités Orac.

Enfin, il faut savoir que **le thé, vert surtout, le café (noir)**, l'huile d'olive (vert-jaune), le cacao (marron) et le vin rouge (à doses modérées) sont également très riches en polyphénols. ■

MARTINE AZOULAI

# Les meilleures façons de s'hydrater

**Quand il est question d'équilibre, le choix de ce que l'on boit se révèle aussi important que ce que l'on mange. Certaines boissons sont à oublier, d'autres à privilégier. Inventaire des bonnes pratiques en matière de liquides.**

La consommation de breuvages entre dans les prescriptions de santé, même si l'on n'y prête pas toujours attention. « *La seule boisson recommandée est l'eau à volonté* », affirme Santé publique France, ajoutant que « *le thé, le café, et les infusions non sucrées contribuent à l'apport en eau* ». Dans la vie courante, c'est-à-dire sans gros effort physique ni canicule, **les besoins sont d'environ 1,5 l** par jour. Cela correspond à 8 verres, en incluant l'eau, les bouillons et les boissons chaudes non sucrées.

Comment les répartir au mieux ?

On aurait envie de dire : « *Comme on veut, pourvu que la quantité y soit.* » Néanmoins, la diététique chinoise conseille de boire peu avant les repas ou à leur début, pour ne pas ralentir le feu digestif, et de terminer par une boisson chaude, pour faciliter la digestion, peu importe la saison.

## LE THÉ ET LE CAFÉ, POUR LEURS ANTIOXYDANTS

En cas de carence en calcium, certaines eaux minérales peuvent en fournir un apport non négligeable, à condition de les choisir peu dosées en sodium. Sinon, **l'eau du robinet est un choix écologique** et économique. Pour l'apprécier au mieux, la laisser couler le matin et après

une absence, afin de ne pas boire celle qui a stagné dans les canalisations. Utiliser de préférence **l'eau froide pour cuisiner** ou préparer des infusions, l'eau chaude se chargeant plus facilement des composants des tuyaux. Pour lui faire perdre son éventuel goût de chlore, la laisser reposer dans une bouteille en verre.

Le café et le thé fournissent au quotidien la plus grande part des polyphénols, micronutriments hydrosolubles très antioxydants, par ailleurs



protecteurs du microbiote. Le café les préserve mieux avec une torréfaction moyenne et à une température pas trop élevée. En revanche, la caféine – l'alcaloïde qui soutient ou relance la vigilance en stimulant le système nerveux central – est **peu sensible aux procédés de torréfaction**. Elle dépend des grains (le robusta en contient plus que l'arabica) et de la préparation. Elle sera plus importante avec une mouture fine et une technique d'extraction longue, car ce sont les arômes qui "sortent" d'abord. Un expresso serré sera moins caféiné qu'un café filtre.

De nombreuses recherches mettent peu à peu en lumière les effets bénéfiques du café sur les maladies neurovégétatives, la prévention du diabète de type 2 et de certains cancers, sans que les mécanismes et les dosages en soient encore élucidés. Les bienfaits du thé sont aussi considérables (voir *Bon à savoir* ci-contre).

## LES BOISSONS SUCRÉES CONDAMNÉES À JUSTE TITRE

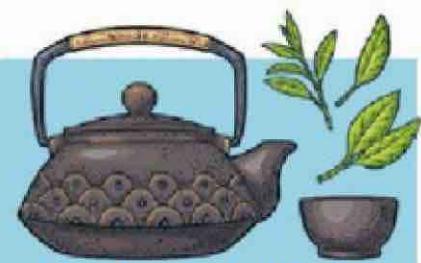
Les infusions (sans sucre) participent également à l'hydratation quotidienne. Comme dans le cas du thé ou du café, le dosage peut faire le remède ou le poison. S'il s'agit d'une tisane sans but thérapeutique, mieux vaut avoir la main légère avec la quantité de plante. Les végétaux aromatiques **riches en huiles essentielles** (basilic, menthe, romarin, sauge, thym) doivent infuser à couvert pour éviter l'évaporation de leurs principes actifs. Le matin, on peut tester une infusion légère de romarin pour relancer l'énergie, et profiter de ses effets antioxydants et hépatoprotecteurs.

Les sodas et leurs semblables non alcoolisés n'ont pas la cote. L'avis des autorités de santé est sans appel : « *La consommation de boissons sucrées et au goût sucré devrait rester exceptionnelle et, pour les consommateurs, ne pas dépasser un verre par jour.* » La mise en garde vaut aussi pour les boissons avec édulcorants, car « *leur consommation entretient le goût pour le sucré* ». À noter : 75 % des boissons rafraîchissantes sans alcool sont bues à la maison. Quand il fait chaud, on peut tester, en remplacement, **une infusion acidulée de fleurs** d'hibiscus : pour 1 l d'eau bouillante, en compter une dizaine, laisser infuser une heure, filtrer, ajouter pour adoucir une cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, et boire frais. On peut aussi, toujours

### Bon à savoir

#### LES BIENFAITS DU THÉ

Les thés verts fournissent beaucoup de polyphénols, qui ne se dissolvent qu'au bout de 4 à 5 minutes. Ils renferment plus de gallate d'épigallocatéchine, l'un des polyphénols les plus antioxydants, que les thés noirs. Mais toutes les variétés (selon leur qualité, néanmoins) exerçaient des effets protecteurs contre les risques de maladies cardio-vasculaires ou de cancer, et soutiendraient l'immunité. La théine, l'alcaloïde du thé, s'extract davantage avec une infusion longue. L'eau, surtout pour le thé vert, ne doit pas être bouillante.



en période estivale, faire infuser à froid (pendant une nuit) de la menthe, filtrer la boisson le lendemain avant de la déguster bien fraîche.

Les jus de fruits ont rejoint le clan mal noté des boissons sucrées. Un smoothie, dans lequel les fibres mixées, mais conservées, ralentissent **le passage des sucres dans le sang**, fera moins grimper la glycémie qu'un jus. Pour limiter la quantité de fructose – ce sucre des fruits mis sur la sellette car il contribue à la prise de poids et de gras –, mieux vaut préparer des jus et des smoothies intégrant une majorité de légumes verts pauvres en glucides, comme de jeunes pousses d'épinard ou des morceaux de concombre.

## L'ALCOOL AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER AU PREMIER VERRE

Selon les chiffres de l'agence Santé publique France, pour l'année 2017, avec 11,7 l d'alcool par an et par personne, les Français se situent au-dessus de la moyenne européenne (9,8 l), la plus élevée de tous les continents. Les recommandations officielles françaises fixent les consommations à **10 verres au maximum** par semaine (pas plus de deux par jour, avec des jours sans). Il est aussi conseillé de boire lentement, en mangeant, et d'alterner avec de l'eau. Si l'alcool offre une protection cardio-vasculaire avérée à très faible dose (de 0 à 5 g/j), les études récentes ont établi que le risque de cancer augmentait dès la première goutte bue. Un dilemme autour de la balance bénéfices-risques à méditer. ■

MARTINE AZOULAI

# L'anticipation assure le succès des repas

**Un bon équilibre alimentaire implique de prévoir au maximum l'organisation de ses repas. La planification va permettre d'y parvenir tout en procurant la possibilité de varier les plaisirs, de limiter le gaspillage et de faire des économies. On s'y met ?**

« Qu'est-ce qu'on mange, ce soir ? » Cette semipiternelle question vous conduit à contempler le contenu de votre frigo, l'œil hagard, en cherchant la recette qui associerait magiquement le reste de chou-fleur, un yaourt aux fruits et de la purée... Le risque est alors grand de se faire livrer une pizza, de sortir acheter un plat tout préparé ou de se rabattre sur des coquillettes au beurre. Et c'est l'équilibre nutritionnel qui trinque.

Les dizaines de blogueuses et cuisiniers en ligne sont unanimes : il faut s'organiser et **transformer la galère quotidienne en plaisir**. Pour faire bonne mesure, la pratique porte même un nom tendance, venu des États-Unis : le *meal planning* (planification des repas).

Prenez le temps de vous renseigner, de faire un **état des lieux de vos placards**, de déterminer l'alimentation que vous allez adopter. « *C'est comme pour un voyage, il faut se préparer* », souligne Virginie Gergès, auteure et spécialiste du microbiote. « *Pour être dans le bon état d'esprit, pour limiter la pression, mais surtout pour augmenter ses chances de tenir à long terme.* »

## VISEZ LA SIMPLICITÉ ET LES PRÉPARATIONS RAPIDES

Chaque week-end, consacrez une heure à déterminer ce que vous allez faire à dîner pour toute la semaine. C'est aussi le bon moment pour solliciter tous les membres de la famille (et les embaucher par la même occasion) et établir des menus qui conviendront à chacun. Cette réunion peut se dérouler "au retour du marché", après avoir reçu votre panier d'une association pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap) ou avant d'aller faire les courses. Dans les premiers cas, vous **laissez libre cours à l'inspiration**, aux produits de saison et aux promotions. Dans le dernier, il y a moins de risques de gaspillage, mais les courses prendront du temps.

Pour la réalisation des menus, ne soyez pas trop ambitieux. Avec une cuisse de chevreuil sauce grand veneur le lundi et de la bouillabaisse de rougets le mardi, vous risquez de vous décourager rapidement. Si la préparation d'une recette prend plus de 30 minutes, gardez-la pour le week-end ou les vacances. Choisissez des plats simples, faciles à réaliser et que vous connaissez bien, et constituez **un catalogue de vos recettes** préférées (environ une vingtaine par saison), que vous faites tourner. Pour varier les plaisirs, ajoutez de temps en temps une nouvelle recette à votre

### Repères

#### DES PANIERS-REPAS À CUISINER LIVRÉS À LA MAISON

- Après Quitoque.fr, né en 2014 (mais avalé par Carrefour), une dizaine de start-up livrent chaque semaine des milliers de paniers pour 1 à 4 repas (avec les recettes assorties).
- Leur proposition : réaliser en moins de 30 minutes une recette savoureuse à partir des ingrédients livrés.
- Le panier est apporté à domicile, en colis réfrigéré, dans un créneau de 2 heures, au choix du client.
- Chaque marque a sa spécificité : La Box voyageuse propose de la cuisine du monde, Les Commiss est plus gastronomique, Rutabago fait uniquement du bio, en circuit court...
- Selon les enseignes, comptez de 5 à 8 € par personne et par repas.





Avec une liste d'achats pour tous les repas de la semaine, les courses ne sont plus une corvée.

réserve, puisée dans l'un des livres de cuisine qui prennent (sans doute) la poussière sur vos étagères. En panne d'idées ? Le Web regorge de recettes de saison et de modèles de programmations de repas. Sur certains sites, tel Pixorepas.fr, **vous pouvez réaliser en ligne votre planning** à partir de leur éventail de recettes et élaborer la liste des courses correspondante.

## PRÉVOYEZ PLUS POUR TRAVAILLER MOINS EN CUISINE

Santé publique France a lancé, en 2013, La Fabrique à menus (La-fabrique-a-menus.fr/front), qui propose, chaque semaine, un planning de menus **intégrant les bons repères** nutritionnels (en quantité et en variété) et la liste des ingrédients à acheter.

Une fois aux fourneaux, voyez grand ! « *Dans le monde d'aujourd'hui, cuisiner tous les jours est une contrainte*, souligne Virginie Gergès. *L'astuce consiste à préparer les recettes pour trois ou quatre repas, et à congeler l'excédent. Cela ne prend pas plus de temps.* » Et vous disposez ainsi d'un petit stock de repas. Pensez

à prélever une partie du dîner pour votre *lunch box* du lendemain midi. Moins de préparation, et des économies assurées !

## GARNISSEZ VOS PLACARDS POUR FAIRE FACE AUX IMPRÉVUS

L'option "repas bonus" non prévu, pour un ou deux dîners dans la semaine, apporte aussi de la souplesse. Vous pourrez, au choix, cuisiner les restes, **décongeler un plat maison** ou retrouver les joies de l'improvisation. Pour cette dernière option, il faut disposer en permanence d'ingrédients non périssables faciles à préparer et permettant d'adapter le menu si le nombre de convives augmente inopinément. « *Les conserves de légumes (non sucrées), les surgelés et même certains plats préparés sans additifs sont d'excellente qualité* », précise Virginie Gergès.

Cette organisation – un planning quasi complet, des stocks de plats maison et des ingrédients non périssables à combiner – vous permettra de toujours savoir que répondre à la question : « *Qu'est-ce qu'on mange, ce soir ?* » ■

FRÉDÉRIQUE BOURSICOT

# Et si vous tentiez le batch cooking ?

**Cette technique au nom barbare, mais pourtant simple, sert à s'organiser pour cuisiner équilibré et maison. Y compris quand on a un emploi du temps chargé. Les menus se programment pour la semaine, et tous les éléments se préparent d'avance.**

Venue des pays anglo-saxons, la pratique du *batch cooking* (littéralement, cuisson par lots) est en pleine explosion. On compte près de 170 000 publications avec ce hashtag sur Instagram. C'est une façon de systématiser ce que de nombreux cuisiniers organisés pratiquent sans y mettre de nom. « Il s'agit soit de préparer d'avance des ingrédients séparément et de les assembler pour réaliser des plats au fur et à mesure des repas ; soit de cuisiner en grande quantité pour répartir au fil de la semaine », explique Séverine Augé, auteure culinaire.

## LA MISE EN ŒUVRE D'UN MARATHON CULINAIRE

Commencez par préparer une liste de courses détaillée, en évaluant pour combien de repas et de personnes vous allez cuisiner. Réservez quelques heures d'affilée pour tout mettre en œuvre. Deux heures suffisent, affirment les plus optimistes. Comptez souvent plus large, car il va falloir nettoyer, hacher, faire bouillir, rôtir, cuire à la vapeur, avant de tout conditionner... et de remettre la cuisine en ordre. Les avantages : planifier ses dîners permet de visualiser facilement l'équilibre global de la semaine et manger des légumes de toutes les couleurs pour diversifier l'apport en phytонutriments (l'une des recommandations santé les plus utiles) se révèle plus aisément à mettre en œuvre. Carotte (orange), poireau ou épinard (vert), tomate (rouge), citron (jaune), oignon (blanc), myrtilles (violet)... L'arc-en-ciel est quasi complet. Il n'y a plus qu'à imaginer les combinaisons.

Penser ses repas à l'avance limite les achats de dernière minute en version "c'est tout prêt", fait faire des économies et augmente les chances

Cette méthode permet de remplir le frigo et d'équilibrer les repas sur la semaine.



de se nourrir de façon équilibrée. Pour éviter de passer un dimanche entier en cuisine, mieux vaut programmer l'enchaînement des tâches. Cette phase s'apparente à la *check-list* avant le décollage d'une fusée.

## DES IDÉES BIEN UTILES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

Séverine Augé détaille de 14 à 16 étapes pour venir à bout des préparatifs d'une semaine : pocher un cabillaud, rôtir des cuisses de poulet, griller des poivrons, des rondelles de saucisse et des courgettes, torréfier des pignons, détailler des carottes en bâtonnets, cuire des pommes de terre, des pâtes, des brocolis, poêler des champignons, préparer un plat de polenta, une fondue de poireaux, de la sauce tomate, nettoyer la salade.

**De quoi proposer 5 plats,** à finaliser chaque soir : cabillaud en croûte du lundi, poulet avec gnocchis du mardi, salade de pâtes-courgettes-saucisse du mercredi, galettes de légumes à la feta du jeudi, œufs braisés poireaux-épinards du vendredi.

Sans l'appliquer à la lettre, on peut largement s'inspirer de cette méthode pour faciliter le quotidien. Par exemple, nettoyer des bottes de radis et recycler aussitôt dans une soupe les feuilles, qui se fanent très vite. Griller des poivrons au four (au moins 30 min à 200 °C), les envelopper immédiatement après dans du papier et patienter un peu **pour les peler facilement.** En profiter pour rôtir en même temps des aubergines ou éplucher 2 kg de pommes à transformer en compote... « *C'est particulièrement intéressant pour ce qui demande un long temps de cuisson, comme les légumineuses, ou pour des produits qu'on aime bien, mais dont on se passe car ils sont longs à préparer* », remarque Séverine Augé.

## PRÉVOYEZ LA CONSERVATION ET LE CONDITIONNEMENT

Préparer d'avance sans risques, c'est impérativement respecter l'hygiène et les bonnes pratiques de conservation. Si l'on ne souhaite pas congeler, servir en début de semaine les produits les plus fragiles : poisson et viande (trois jours de conservation) et **garder pour la suite** les plats qui privilégient les légumes (de quatre à cinq jours de conservation s'ils sont préparés), en ajoutant éventuellement les œufs et produits laitiers prévus au moment de la finalisation de la recette. Condi-

tionnez en portions selon le nombre de convives. Les bocaux en verre ne gardent pas les odeurs, sont durables et passent à la machine.

Pratiquer sérieusement le *batch cooking* nécessite un grand réfrigérateur, pour tout stocker correctement. Vérifiez sa température. La viande doit être **conservée à 4 °C au maximum**, dans la zone la plus froide. Contrôlez également l'efficacité du congélateur qui doit atteindre -18 °C.

## UNE ORGANISATION QUI FAIT GAGNER DU TEMPS

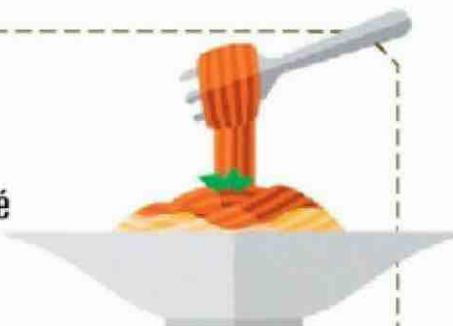
Même sans être adepte du *batch cooking*, on peut nettoyer la salade, l'essorer et la conserver au froid, dans le bac à légumes, dans un torchon ; ou, glissée dans une boîte, entre des feuilles de papier absorbant. Griller au four des poivrons, des courgettes, des aubergines, des courges. Confire au four des tomates, délicieuses avec du riz, des pâtes, des aubergines, du quinoa... Préparer de la soupe en quantité (les légumes, c'est long à éplucher), conditionner en portions adaptées à la taille de la famille, **étiqueter, dater et congeler.** Tremper les légumineuses et les céréales entières la veille au soir et les cuire le lendemain après rinçage. Préparer en grand un plat mijoté et en congeler une partie après préparation. Le ministère de l'Agriculture recommande de ne pas congeler un plat gardé plusieurs jours au réfrigérateur. ■

MARTINE AZOULAI

### Repères

#### DES IDÉES EN CHAÎNE

- Un hachis de bœuf épicé mitonné le dimanche ? Avec un ajout de haricots rouges et de poivrons, il devient un chili con carne. Avec des spaghetti, voici une bolognaise ou, dans des feuilles de brick, des samoussas.
- La technique se révèle précieuse si l'on choisit d'emporter son repas sur son lieu de travail. Voir large le soir et garder le surplus pour le déjeuner du lendemain, en choisissant ce qui peut se manger froid sans risque sanitaire. Les lentilles du dîner seront délicieuses en salade avec une vinaigrette et un peu de poisson fumé. Une ratatouille estivale refroidie accompagnée de riz fera un lunch honorable, surtout si l'on y ajoute un peu de crudités et quelques amandes.





# Les recommandations du dernier plan santé

Aperçu des préconisations majeures, assorties de conseils et de détails permettant de mieux les suivre.

Repère principal	Données complémentaires
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Au moins 5 portions par jour (de 80 à 100 g chacune)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserve</li><li>• Essayez d'augmenter votre consommation</li><li>• Pas plus de 1 verre de jus de fruits par jour (de préférence à base de fruits pressés)</li><li>• Les fruits séchés sont à consommer occasionnellement, car ils sont très sucrés</li><li>• Si vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio</li><li>• Fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noisettes, noix, pistaches...) : 1 petite poignée par jour</li></ul>
<b>PAIN, PÂTES, RIZ, SEMOULE, POMMES DE TERRE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 portion à chaque repas, en accompagnement ou sous forme de pain</li><li>• Au moins 1 aliment complet ou semi-complet par jour</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous le pouvez, privilégiez les féculents bio, et s'ils sont à base de céréales, préférez-les complets ou semi-complets</li><li>• Parmi les céréales du petit déjeuner, seules les céréales complètes non sucrées font partie de ce groupe</li></ul>
<b>LAIT, YAOURTS, FROMAGES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 portions par jour</li><li>• 3 à 4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 portion = 150 ml de lait = 125 g de yaourt = 30 g de fromage</li><li>• Pensez au lait et aux fromages déjà contenus dans les plats que vous préparez ou ceux du commerce</li><li>• Compte tenu des risques liés aux contaminants (ou polluants), veillez à varier les produits laitiers</li></ul>
<b>VIANDES ET VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMES SECS</b>	
<p>En alternance :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– viandes et volailles. Privilégiez les volailles et ne dépasser pas 500 g de viande par semaine ;</li><li>– légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...). Au moins 2 fois par semaine ;</li><li>– poissons et fruits de mer. 2 fois par semaine (dont 1 poisson gras)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viandes : bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, abats</li><li>• Les légumes secs, de préférence bio, peuvent remplacer la viande, à condition de les accompagner d'un produit céréalier</li><li>• Poissons et fruits de mer : sous toutes les formes (frais, surgelés ou en conserve) ; variez les espèces et les lieux d'approvisionnement (surtout si vous en consommez beaucoup), afin de limiter l'exposition aux contaminants (ou polluants)</li><li>• Poissons gras : hareng, maquereau, sardine, saumon...</li></ul>
<b>ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Produits et boissons sucrés, produits salés, plats préparés du commerce Nutri-Score D et E : limitez-en la consommation</li><li>• Charcuterie (dont jambon blanc) : limitez-en la consommation ; ne dépasser pas 150 g par semaine et privilégiez le jambon blanc ou de volaille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Font partie de ce groupe les céréales du petit déjeuner (sauf les céréales complètes non sucrées), les pâtisseries, le chocolat, les desserts lactés, les crèmes glacées, les sodas, les jus de fruits, les biscuits apéritifs...</li><li>• Et aussi, côté charcuterie : saucisses, lardons, bacon, viandes en conserve, jambons secs ou crus...</li></ul>
<b>HUILES, BEURRE, MARGARINE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les jours, en petite quantité</li><li>• Évitez les excès</li><li>• Privilégiez les huiles de colza et de noix, pour leurs oméga-3, et l'huile d'olive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le beurre est à limiter et à réservé pour les tartines du petit déjeuner, ou cru en noisette sur des légumes</li></ul>

SOURCE DU TABLEAU : SANTÉ PUBLIQUE FRANCE ; PHOTO : ISTOCK

# Un ouvrage EXCEPTIONNEL, sans équivalent pour les PARTICULIERS

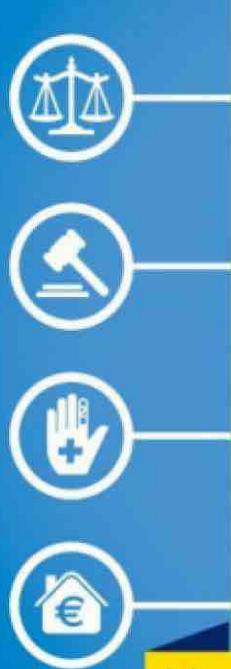


Achat en ligne

CLIQUEZ ICI

60  
millions  
de consommateurs

39,90 €  
seulement



60  
millions  
de consommateurs

Vos **droits**  
au quotidien

GUIDE PRATIQUE

Édition 2020

Nouvelle édition  
**1800 PAGES**

Éditions  
FRANCIS LEFEBVRE



## Achetez-le en priorité !

> Les problèmes de la vie courante,  
> les difficultés juridiques,  
> la défense de vos intérêts et de vos droits  
sont les domaines de compétence reconnus  
de *60 Millions de consommateurs* comme  
des *Éditions Francis Lefebvre*.

Cette 6<sup>e</sup> coédition aborde de nouveaux  
sujets : la nouvelle procédure de divorce,  
l'ouverture du droit au chômage  
pour certains démissionnaires, le nouveau  
dispositif d'encadrement des loyers,  
le prélèvement à la source sur le salaire  
des employés à domicile, etc.

## BON DE COMMANDE

J'indique mes coordonnées :

Mme  M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél. : .....

**EXCLUSIF**

AHS GVD2020

**OUI, je souhaite bénéficier de votre OFFRE  
EXCLUSIVE pour commander un exemplaire du guide pratique  
"Vos Droits au quotidien" ÉDITION 2020.**

Cet ouvrage de 1800 pages est coédité par les *Éditions Francis Lefebvre* et *60 Millions de consommateurs*.

**Ci-joint mon règlement de 46,90 €**

(ouvrage : 39,90 € + frais de livraison France métropolitaine : 7 €) par :

chèque bancaire à l'ordre de *60 Millions de consommateurs*

CB : N° de carte .....

Date d'expiration .....

Date et signature obligatoires

Je recevrai l'ouvrage sous un délai de 2 semaines à réception de mon bon de commande. Je dispose d'un droit de rétractation de 14 jours (frais de retour à ma charge).

Offre valable jusqu'au 31/10/2020

60  
millions  
de consommateurs

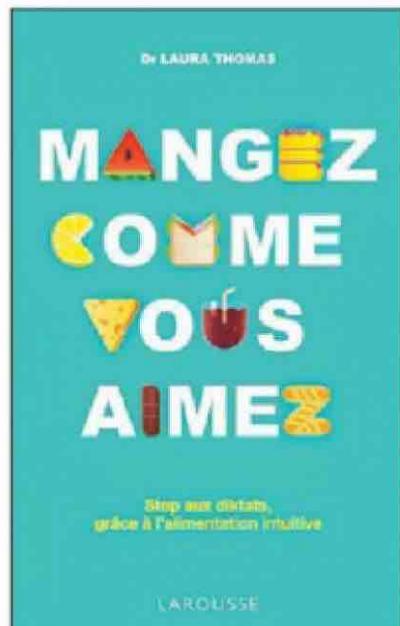
# Pour en savoir plus

Pourquoi les régimes qui promettent de perdre du poids ne marchent pas ? Quels sont les mécanismes en jeu ? Quels impacts sur la santé, tant physique que mentale ? Pour répondre à ces questions, voici une sélection de livres qui vous aideront à faire le bon choix.

## Mangez comme vous aimez

**Laura Thomas**

« Stop aux diktats, grâce à l'alimentation intuitive. » Le sous-titre suffit à donner la tonalité de cet ouvrage. L'auteure, nutritionniste et docteure en sciences de la nutrition, entend détricoter toutes les idées reçues sur la nourriture. Laura Thomas sait de quoi elle parle : elle a suivi durant des années des tas de régimes, sans résultats, sinon une grande souffrance. Invitation à ne plus culpabiliser, son livre ne se contente pas d'expliquer les raisons pour lesquelles les régimes restrictifs sont malsains, il donne aussi des conseils pour renouer



avec ses sensations et le plaisir, grâce à l'alimentation intuitive. Réapprendre à écouter son corps nécessite du temps, prévient Laura Thomas. Mais celui-ci, au moins, ne sera pas perdu. Éd. Larousse, 2020, 19,95 €

## Osez manger

**Dr Jean-Philippe Zermati**

## Osez manger

Libérez-vous du contrôle

**Jean-Philippe Zermati**

Pourfendeur des régimes qui prônent l'éviction ou la restriction d'aliments, Jean-Philippe Zermati poursuit, à travers son dernier livre, son travail d'éclaireur. Cette fois, le psycho-nutritionniste épingle le contrôle alimentaire. Une forme de dictature qui vous éloigne de votre corps, pourtant naturellement capable de savoir quand vous avez faim ou assez mangé.

C'est le b.a.-ba, et la seule manière, pour lui, d'accéder durablement à son poids d'équilibre. Éd. Odile Jacob, 2019, 18,90 €

## Le surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette ?

**Jean-Michel Lecerf**

Surpoids ou obésité : tout un chacun a son avis et sa solution. S'appuyant sur son expérience clinique et nombre d'études scientifiques, Jean-Michel Lecerf, responsable du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, étrille ce miroir aux alouettes que sont les régimes amaigrissants pour interroger la complexité de la prise de poids. Pourquoi certains grossissent,

d'autres pas ? Pourquoi est-il difficile de maigrir ? Comment apprendre à bien manger ? On ne soigne pas des kilos, mais des personnes, nous dit Jean-Michel Lecerf, qui préfère la bienveillance aux injonctions propres aux régimes. Son credo : il y a autant d'approches qu'il y a d'individus. Ce qui évite bien des raccourcis. Éd. Quae, 2019, 19 €

## Tout sur les compléments alimentaires

**Luc Cynober et Jacques Fricker**

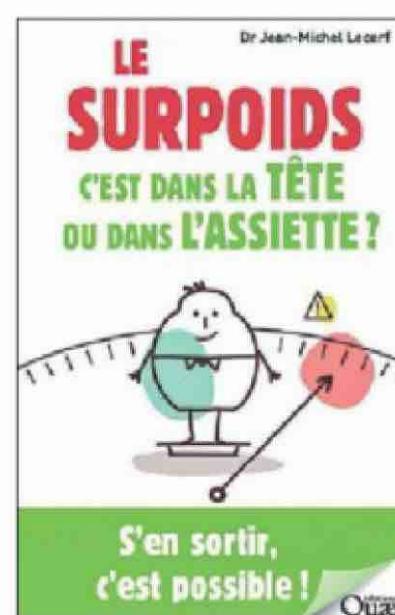
**Pr Luc Cynober  
Dr Jacques Fricker**

## Tout sur les compléments alimentaires

Les bons et les moins bons



Faut-il prendre des compléments alimentaires pour maigrir ? Ce guide pratique rédigé par un professeur de nutrition, Luc Cynober, et un médecin nutritionniste, Jacques Fricker, propose

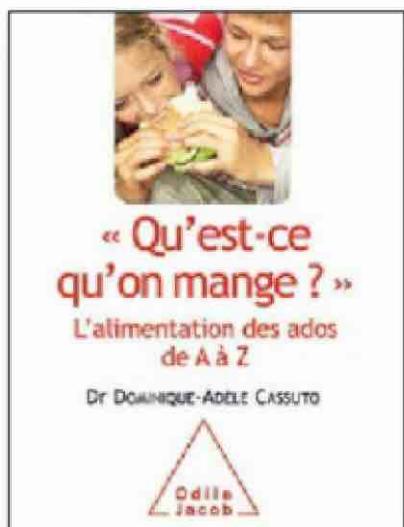


un examen minutieux du marché, pour faire le tri entre les bons produits et les moins bons, voire les nocifs.

Éd. Odile Jacob, 2017, 19,90 €

## Qu'est-ce qu'on mange ? L'alimentation des ados de A à Z

**Dominique-Adèle Cassuto**



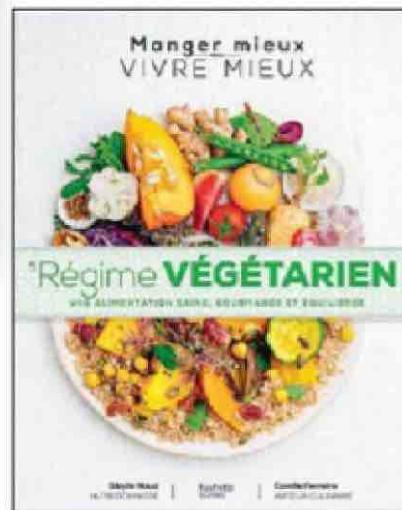
L'adolescence, l'âge ingrat ? Vrai ou faux, cette période est souvent un casse-tête pour les parents. C'est pour les aider à mieux comprendre leurs ados que Dominique-Adèle Cassuto, médecin nutritionniste, a écrit cet ouvrage, qui se présente comme un bréviaire. De « a » comme alcool, à « z » comme zapping, en passant par « g » comme grignotage, elle décline toutes les problématiques liées à cette phase de profonds changements, en prenant soin de les assortir de conseils pratiques.

Éd. Odile Jacob, 2013, 17,99 €

## Le Régime végétarien

**Sibylle Naud et Coralie Ferreira**

La théorie, c'est bien. La pratique, c'est pas mal non plus. La diététicienne et nutritionniste Sibylle Naud nous invite à passer à table, sans viande ni poisson. Au menu, 70 recettes pour adopter un régime végétarien équilibré et sans risque de carences. Tarte de légumes racines, velouté de pois cassés à la courgette, risotto d'orge perlé au safran, etc., c'est selon vos goûts.

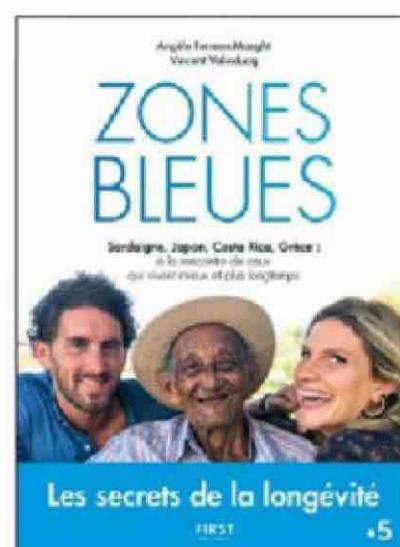


Éd. Hachette cuisine, 2019, 19,95 €

## Zones bleues

**Angèle Ferreux-Maeght et Vincent Valinducq**

Entre l'enquête et l'invitation au voyage, Angèle Ferreux-Maeght, cheffe de cuisine, et Vincent Valinducq, médecin généraliste, nous font découvrir ces lieux surprenants qui intéressent les scientifiques pour leur nombre élevé de nonagénaires et de



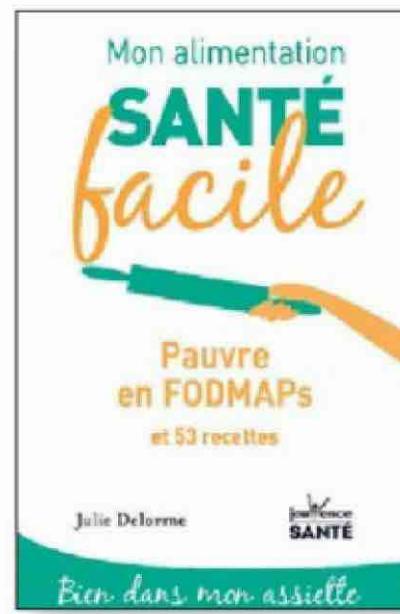
centenaires en pleine forme. Appelés zones bleues, ces territoires "anti-âge" sont disséminés sur toute la planète. Italie, Costa Rica, Grèce, Japon..., autant d'escales pour découvrir les secrets d'une longévité à la fois commune et unique.

First éditions, 2019, 16,95 €

## Mon alimentation santé facile

**Julie Delorme**

L'auteure est diététicienne nutritionniste. Sa spécialité, ce sont les Fodmap, nom donné aux aliments qui provoquent des ballonnements ou un inconfort digestif plus ou moins sévère chez les



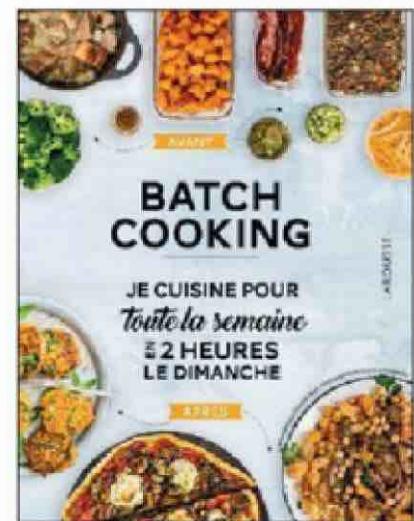
personnes qui souffrent notamment du syndrome de l'intestin irritable.

Aucun risque vital à en consommer, mais mieux vaut ne pas en abuser. Dans son livre, Julie Delorme liste les produits pauvres en Fodmap et propose plus de 50 recettes pour gagner en bien-être.

Éd. Jouvence santé, 2018, 5,90 €

## Batch Cooking

**Anne Loiseau**  
**Séverine Augé**



Manger équilibré sans passer ses soirées à cuisiner, concocter des plats maison avec des produits frais, un idéal inatteignable ? Non, la preuve avec l'organisation *batch cooking*, qui consiste à préparer à l'avance les plats que l'on finalise le moment venu. Les auteures l'assurent : ça ne vous prend pas plus de deux heures le dimanche. Ce livre vise d'ailleurs à vous faciliter la tâche en vous donnant des idées de recettes et la liste des courses.

Éd. Larousse, 2019, 14,95 €

**60**  
millions  
de consommateurs

# Complétez votre

## Découvrez nos anciens numéros

Une mine d'informations utiles pour consommer juste et en parfaite connaissance de cause



N° 560 (Juil.-Août 2020)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Antimoustiques
- Eaux en bouteille
- Glaces et sorbets
- Liseuses



N° 559 (Mai-Juin 2020)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Huiles alimentaires
- Sièges auto
- Perceuses



N° 558 (Avril 2020)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Produits alimentaires Bio
- Tondeuses robots
- Robots cuiseur
- Assurances-vie



N° 557 (Mars 2020)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Steaks hachés
- Tarifs SNCF
- Lunettes pour lumière bleue



N° 556 (Février 2020)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Lessives
- Écouteurs sans fil
- Assurances trottinettes électriques
- Vins de Bordeaux bio



N° 555 (Jan. 2020)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Crèmes pour les mains
- Sticks à lèvres
- Matelas
- Soupes



N° 554 (Déc. 2019)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Parfums
- Champagnes
- Chocolats
- Coquilles Saint-Jacques
- Téléviseurs



N° 553 (Nov. 2019)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Doudounes
- Assistants vocaux
- Gants de démaquillage
- Frais bancaires



N° 552 (Oct. 2019)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Biscuits
- Radiateurs
- Services consommateurs



N° 551 (Sept. 2019)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Toxiques dans les produits ménagers
- Lave-linge
- Assurances chiens et chats
- Douches seniors



N° 550 (Juil. 2019)

4,80 €

### NOS ESSAIS

- Cosmétiques bio : crèmes solaires, crèmes hydratantes, déodorants, shampoings
- Épices, herbes de Provence
- Centrifugeuses, extracteurs

+ SIMPLE  
+ PRATIQUE  
+ RAPIDE



Passez votre commande en ligne  
sur <https://www.60millions-mag.com>  
ou sur l'appli 60 Millions



# collection



**Achat en ligne**

**CLIQUEZ ICI**

**Et aussi...**

## Découvrez nos hors-séries

Des guides pratiques et complets sur les sujets de la vie quotidienne



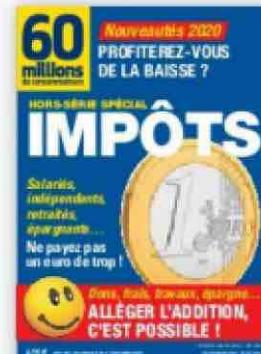
**HS 204**  
(Juin-Juillet 2020)  
6,90 €



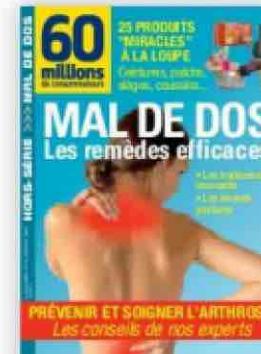
**HS 131S**  
(Mai 2020)  
6,90 €



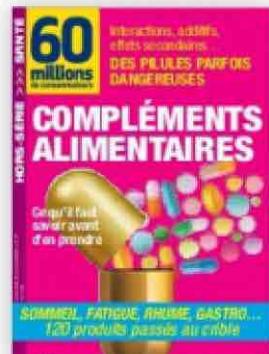
**HS 203**  
(Mars 2020)  
6,90 €



**HS 202**  
(Février 2020)  
6,90 €



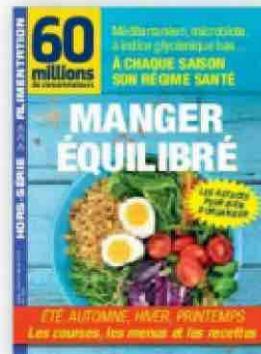
**HS 201**  
(Décembre 2019)  
6,90 €



**HS 130S**  
(Novembre 2019)  
6,90 €



**HS 200**  
(Octobre 2019)  
6,90 €



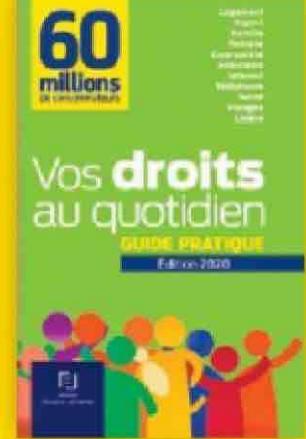
**HS 129S**  
(Août 2019)  
6,90 €



**HS 199**  
(Juillet 2019)  
6,90 €



**HS 128S**  
(Mai 2019)  
6,90 €



**Le guide**  
**« Vos droits au quotidien »**

Un ouvrage exceptionnel de 1800 pages.

Indispensable pour vous aider à régler vos problèmes de la vie courante et défendre vos intérêts.

**39,90 €**

Pour le commander, utiliser le bon de commande en page 109 de ce numéro



## BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à : 60 Millions de consommateurs  
Service Abonnements - Autorisation 73405 - 60439 Noailles Cedex

AHS 326

Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

**PRIX UNITAIRE QUANTITÉ PRIX TOTAL**

Hors-séries	<input type="checkbox"/> HS 204 <input type="checkbox"/> HS 131S <input type="checkbox"/> HS 203 <input type="checkbox"/> HS 202 <input type="checkbox"/> HS 201 <input type="checkbox"/> HS 130S <input type="checkbox"/> HS 200 <input type="checkbox"/> HS 129S <input type="checkbox"/> HS 199 <input type="checkbox"/> HS 128S	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> N° 560 <input type="checkbox"/> N° 559 <input type="checkbox"/> N° 558 <input type="checkbox"/> N° 557 <input type="checkbox"/> N° 556 <input type="checkbox"/> N° 555 <input type="checkbox"/> N° 554 <input type="checkbox"/> N° 553 <input type="checkbox"/> N° 552 <input type="checkbox"/> N° 551 <input type="checkbox"/> N° 550	4,80 €		
Ranger vos revues	<input type="checkbox"/> Reliure(s) pour les mensuels <input type="checkbox"/> Coffret(s) pour les hors-séries	10 € l'unité		
Frais de port		1 € par produit		
<b>TOTAL</b>				

**MES COORDONNÉES**  Mme  M.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

### MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° : \_\_\_\_\_

Expire fin : \_\_\_\_\_

Date et signature obligatoires

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2021. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 18, rue Tiphaine, 75732 PARIS CEDEX 15, RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case  Pour l'achat d'anciens numéros, vous ne disposez pas d'un droit de rétractation.

# DES ASSOCIATIONS POUR VOUS DÉFENDRE

**15** associations de consommateurs, régies par la loi de 1901, sont officiellement agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts. La plupart de leurs structures locales tiennent des permanences pour aider à résoudre les problèmes de consommation. Pour le traitement de vos dossiers, une contribution à la vie de l'association pourra vous être demandée sous forme d'adhésion. Renseignez-vous au préalable. Pour connaître les coordonnées des associations les plus proches de chez vous, interrogez les mouvements nationaux ou le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez. Vous pouvez aussi consulter le site [lnr-conso.fr](http://lnr-conso.fr), rubrique Associations de consommateurs et trouver la plus proche de chez vous.

## Les associations nationales

Membres du Conseil national de la consommation

**ADEIC** (Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur)  
27, rue des Tanneries, 75013 Paris  
TÉL.: 01 44 53 73 93  
E-MAIL: [contact@adeic.fr](mailto:contact@adeic.fr)  
INTERNET: [www.adeic.fr](http://www.adeic.fr)

**AFOC** (Association Force ouvrière consommateurs)  
141, avenue du Maine, 75014 Paris  
TÉL.: 01 40 52 85 85  
E-MAIL: [afoc@afoc.net](mailto:afoc@afoc.net)  
INTERNET: [www.afoc.net](http://www.afoc.net)

**ALLDC** (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)  
150, rue des Poissonniers, 75883 Paris Cedex 18  
TÉL.: 01 53 09 00 29  
E-MAIL: [consom@leolagrange.org](mailto:consom@leolagrange.org)  
INTERNET: [www.leolagrange-conso.org](http://www.leolagrange-conso.org)

**CGL** (Confédération générale du logement)  
29, rue des Cascades, 75020 Paris  
TÉL.: 01 40 54 60 80  
E-MAIL: [info@lacgl.fr](mailto:info@lacgl.fr)  
INTERNET: [www.lacgl.fr](http://www.lacgl.fr)

**CLCV** (Consommation, logement et cadre de vie)  
59, boulevard Exelmans, 75016 Paris  
TÉL.: 01 56 54 32 10  
E-MAIL: [clcv@clcv.org](mailto:clcv@clcv.org)  
INTERNET: [www.clcv.org](http://www.clcv.org)

**CNAFAL** (Conseil national des associations familiales laïques)  
19, rue Robert-Schuman, 94270 Le Kremlin-Bicêtre  
TÉL.: 09 71 16 59 05  
E-MAIL: [cnafal@cnafal.net](mailto:cnafal@cnafal.net)  
INTERNET: [www.cnafal.org](http://www.cnafal.org)

**CNAFC** (Confédération nationale des associations familiales catholiques)  
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris  
TÉL.: 01 48 78 82 74  
E-MAIL: [cnafc-conso@afc-france.org](mailto:cnafc-conso@afc-france.org)  
INTERNET: [www.afc-france.org](http://www.afc-france.org)

**CNL** (Confédération nationale du logement)  
8, rue Mériel, BP 119, 93104 Montreuil Cedex  
TÉL.: 01 48 57 04 64  
E-MAIL: [cnl@lacnl.com](mailto:cnl@lacnl.com)  
INTERNET: [www.lacnl.com](http://www.lacnl.com)

**CSF** (Confédération syndicale des familles)  
53, rue Riquet, 75019 Paris  
TÉL.: 01 44 89 86 80  
E-MAIL: [contact@la-csf.org](mailto:contact@la-csf.org)  
INTERNET: [www.la-csf.org](http://www.la-csf.org)

**Familles de France**  
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris  
TÉL.: 01 44 53 45 90  
E-MAIL: [conso@familles-de-france.org](mailto:conso@familles-de-france.org)  
INTERNET: [www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org)

**Familles rurales**  
7, cité d'Antin, 75009 Paris  
TÉL.: 01 44 91 88 88  
E-MAIL: [infos@famillesrurales.org](mailto:infos@famillesrurales.org)  
INTERNET: [www.famillesrurales.org](http://www.famillesrurales.org)

**FNAUT** (Fédération nationale des associations d'usagers des transports)  
32, rue Raymond-Losserand, 75014 Paris. TÉL.: 01 43 35 02 83  
E-MAIL: [contact@fnaut.fr](mailto:contact@fnaut.fr)  
INTERNET: [www.fnaut.fr](http://www.fnaut.fr)

**INDECOSA-CGT** (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)  
Case 1-1, 263, rue de Paris, 93516 Montreuil Cedex.  
TÉL.: 01 55 82 84 05  
E-MAIL: [indecosa@cgtr.fr](mailto:indecosa@cgtr.fr)  
INTERNET: [www.indecosa.cgt.fr](http://www.indecosa.cgt.fr)

**UFC-Que Choisir**  
(Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)  
233, bd Voltaire, 75011 Paris  
TÉL.: 01 43 48 55 48  
INTERNET: [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)

**UNAF** (Union nationale des associations familiales)  
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris  
TÉL.: 01 49 95 36 00  
INTERNET: [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

## Les centres techniques régionaux de la consommation

### AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

**CTRC Auvergne**  
17, rue Richépin, 63000 Clermont-Ferrand  
TÉL.: 04 73 90 58 00  
E-MAIL: [u.r.o.c@wanadoo.fr](mailto:u.r.o.c@wanadoo.fr)

### BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

**Union des CTRC Bourgogne-Franche-Comté**  
2, rue des Corroyeurs, boîte NN7, 21000 Dijon

**Dijon:**  
TÉL.: 03 80 74 42 02  
E-MAIL: [contact@ctrcc-bourgogne.fr](mailto:contact@ctrcc-bourgogne.fr)

**Besançon:**  
TÉL.: 03 81 83 46 85  
E-MAIL: [ctrcc.fc@wanadoo.fr](mailto:ctrcc.fc@wanadoo.fr)

### BRETAGNE

**Maison de la consommation et de l'environnement**  
48, boulevard Magenta, 35200 Rennes  
TÉL.: 02 99 30 35 50  
INTERNET: [www.mce-info.org](http://www.mce-info.org)

### CENTRE-VAL DE LOIRE

**CTRC Centre Val de Loire**  
10, allée Jean-Amrouche, 41000 Blois  
TÉL.: 02 54 43 98 60  
E-MAIL: [ctrccentre@wanadoo.fr](mailto:ctrccentre@wanadoo.fr)

### GRAND EST

**Chambre de la consommation d'Alsace et du Grand Est**  
7, rue de la Brigade-Alsace-Lorraine, BP 6, 67064 Strasbourg Cedex  
TÉL.: 03 88 15 42 42  
E-MAIL: [contact@cca.asso.fr](mailto:contact@cca.asso.fr)  
INTERNET: [www.cca.asso.fr](http://www.cca.asso.fr)

### HAUTS-DE-FRANCE

**CTRC Hauts-de-France**  
6 bis, rue Dormagen, 59350 Saint-André-lez-Lille  
TÉL.: 03 20 42 26 60.  
E-MAIL: [uroc-hautsdefrance@orange.fr](mailto:uroc-hautsdefrance@orange.fr)  
INTERNET: [www.uroc-hautsdefrance.fr](http://www.uroc-hautsdefrance.fr)

### ÎLE-DE-FRANCE

**CTRC Île-de-France**  
100, boulevard Brune, 75014 Paris  
TÉL.: 01 42 80 96 99  
INTERNET: [ctrcc-iledefrance.fr](mailto:ctrcc-iledefrance.fr)

### NORMANDIE

**CTRC Normandie**  
Maison des solidarités, 51, quai de Juillet, 14000 Caen  
TÉL.: 02 31 85 36 12  
E-MAIL: [ctrcc@consonormandie.net](mailto:ctrcc@consonormandie.net)  
INTERNET: [www.consonormandie.net](http://www.consonormandie.net)

### NOUVELLE AQUITAINE

**Union des CTRC/ALPC en Nouvelle-Aquitaine**  
Antenne Limousin et siège social  
5, rue du Docteur-Jacquet, 87000 Limoges  
TÉL.: 05 55 77 42 70  
E-MAIL: [ctrcc.alpc@outlook.com](mailto:ctrcc.alpc@outlook.com)  
INTERNET: [www.unionctrccalpc.com](http://www.unionctrccalpc.com)  
Antenne Poitou-Charentes/Vendée  
TÉL.: 05 49 45 50 01  
E-MAIL: [ctrcc.poitoucharentes@wanadoo.fr](mailto:ctrcc.poitoucharentes@wanadoo.fr)  
Antenne Aquitaine  
TÉL.: 05 56 86 82 11  
E-MAIL: [alpc.aquitaine@outlook.com](mailto:alpc.aquitaine@outlook.com)

### OCCITANIE

**CTRC Occitanie**  
31, allée Léon-Foucault Résidence Galilée 34000 Montpellier  
TÉL.: 04 67 65 04 59  
E-MAIL: [ctrcc@conso-languedocroussillon.org](mailto:ctrcc@conso-languedocroussillon.org)  
INTERNET: [www.consolanguedocroussillon.org](http://www.consolanguedocroussillon.org)

### PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

**CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur**  
23, rue du Coq, 13001 Marseille  
TÉL.: 04 91 50 27 94  
E-MAIL: [contact@ctrcc-paca.org](mailto:contact@ctrcc-paca.org)  
INTERNET: [www ctrcc-paca.org](http://www ctrcc-paca.org)

**Pour les départements d'outre-mer, référez-vous aux sites des associations nationales.**

QUAND VOUS  
REFERMEZ   
UNE NOUVELLE VIE  
S'OUVRE À LUI.

---

EN TRIANT VOS JOURNAUX,  
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,  
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES  
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS  
DURABLE. PLUS D'INFORMATIONS SUR  
LE RECYCLAGE SUR  
[TRIERCESTDONNER.FR](http://TRIERCESTDONNER.FR)

---

CITEO

Donnons ensemble une nouvelle vie à nos produits

# Ne manquez pas notre hors-série



Achat en ligne  
CLIQUEZ ICI

ALIMENTATION > HORS-SÉRIE

**60**  
millions  
de consommateurs



Alimentation  
industrielle  
Comment elle nuit  
à notre santé

## MANGER SANS S'EMPOISONNER

Les clés pour  
décrypter  
les étiquettes  
et ne plus  
se faire avoir



Près de  
100 produits  
étudiés

Sucre, sel, gras, additifs cachés...  
**NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS  
À PRIVILÉGIER ET... À PROSCRIRE**

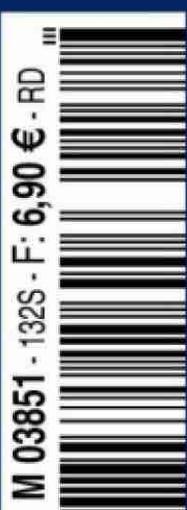
[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

Disponible en version papier et en version numérique  
sur [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

Et disponible en version numérique sur l'appli mobile 60

M 03851 - 132S - F: 6,90 € - RD



PHOTOS PRODUITS : F. PONCELET/60