

Des aliments pas si bien que ça !

Ils ont été présentés comme des aliments miracles, capables de nous conserver en forme, voire de nous préserver de maladies. Mais de récentes études ont remis en cause les vertus de certains d'entre eux. Regardez sur quelques uns de ces aliments déçus qui ne doivent pas être consommés sans modération.

Ce n'est pas parce qu'un aliment est naturel qu'il est sans danger

Le soja contient 14% de graisses saturées et 63% de graisses polyinsaturées qui jouent un rôle protecteur du cœur et des artères. Il abaisse le taux de "mauvais" cholestérol dans le sang. Riche en protéine et en glucides complexes, il est efficace dans la perte de poids. C'est aussi une source importante de vitamines (B9, E), de minéraux (Fer, calcium, potassium) et de fibres qui aident à la digestion et au transit intestinal.

Mais le soja contient également des phyto-œstrogènes en grandes quantités. Ils s'apparentent aux hormones féminines appelées œstrogènes. C'est d'ailleurs pourquoi le soja est connu pour atténuer les fameuses bouffées de chaleur de la péri-ménopause, liées à la diminution des œstrogènes dans l'organisme de la femme. Mais étant d'origine végétale, les phyto-œstrogènes du soja ne sont pas bio-identiques aux œstrogènes humains. Ils ne délivrent pas exactement le même message aux récepteurs hormonaux et peuvent perturber le fonctionnement cellulaire. Ils sont considérés comme des "perturbateurs endocriniens" par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments. Celle-ci a conclu récemment que l'apport quotidien en génistéine (le nom savant du phyto-œstrogène) ne devait pas dépasser 1 mg par kilogramme et par jour, soit 60 mg par jour pour une personne de 60 kg, par exemple.

A titre d'exemple, voici la quantité de génistéine contenue dans certains aliments : 1 verre de jus de soja : 10 mg, 1 dessert au soja : 44 mg, 1 gélule de complément alimentaire : 100 mg. Par ailleurs les phyto-œstrogènes comme les œstrogènes sont absolument déconseillés aux hommes. Les premiers symptômes de leur présence en excès chez l'homme sont les maux de tête persistants.

Consommer des huiles végétales, oui mais....

Essentiels pour l'organisme, les acides gras polyinsaturés limitent la prise de poids en stimulant la lipolyse (dégradation des lipides en énergie) et en atténuant la lipogenèse (transformation des lipides en graisse). Ils abaissent le taux de mauvais cholestérol mais aussi, hélas, parfois, le bon... Notre organisme ne pouvant pas les synthétiser, il faut donc en consommer sans en abuser. Ces nutriments sont présents dans les huiles végétales (noix, tournesol, maïs, soja).

Les compléments alimentaires : ils ne sont pas inoffensifs.

Les compléments alimentaires font aujourd'hui l'objet de précautions d'utilisation. En grande surface, ils peuvent être achetés sans avis médical. Le risque est alors grand de choisir des compléments qui ne correspondent pas à la situation de la personne qui les achète. De plus, certaines gélules peuvent dépasser l'apport journalier maximum recommandé. Dans tous les cas, la prise d'un complément alimentaire doit toujours être progressive. Dans les dix premiers jours de la prise, il ne faut pas hésiter à diviser par deux les doses prescrites et bien observer les effets. Les compléments alimentaires sont là uniquement pour donner un coup de pouce à l'organisme.

Le vin pas si mauvais que ça ?

Le Professeur Serge RENAUD a consacré sa carrière à étudier l'incidence des habitudes alimentaires sur la santé. Il est le père fondateur du French Paradox (1992). Une idée reconnue outre-Atlantique et encore très controversée en France à cause, en partie de l'intérêt bénéfique d'une consommation régulière de vin (1 à 2 verres par jour maximum) sur les problèmes cardio-vasculaires. L'hypothèse repose sur le resvératrol. Ce polyphénol contenu dans certains vins, les rouges en particulier, est particulièrement protecteur.

Le French Paradox désigne cette apparente contradiction entre la pratique alimentaire des Français du Sud-Ouest et leur santé. Dans cette partie de la France où l'alimentation est globalement assez riche en matières grasses (foie gras, confit de canard) et en vins, voire en boissons alcoolisées, le taux d'infarctus est de seulement 80 pour 100 000 par an, soit 4 fois moins qu'aux États-Unis. Cette hypothèse a été prouvée par une équipe de l'INRA en janvier 2010.