

Nutrition: trier le vrai du faux



ALIMENTS. Tous les jours, de nouvelles études scientifiques sont publiées. On ne sait plus à laquelle se vouer. Le point avec un nutritionniste.

Il faut manger des fruits tous les jours. L'alcool, ça fait grossir. Le café, il faut éviter, car il déshydrate le corps. Surtout, tirer un trait sur le beurre, bien trop gras, et le remplacer par de la margarine. Il faut boire au moins deux litres de liquide par jour. Autant de consignes que l'on applique assidûment... jusqu'au moment où surviennent de nouvelles études, publiées dans des revues scientifiques prestigieuses, et relayées par la presse. La semaine dernière, «Archives of Internal Medicine» affirmait

ainsi que les femmes qui boivent au moins trois verres d'alcool par jour prennent nettement moins de poids que celles qui n'en consomment pas. D'autres études assurent qu'il ne faut pas manger trop de fruits car leur sucre fait grossir. Ou que trop de liquide peut augmenter le volume total du sang et donc trop mettre à contribution le cœur et les vaisseaux sanguins.

Comment faire le tri tout en évitant l'influence des lobbies cachés derrière certaines recherches? «La clé, c'est la variété, et non la quantité. Il convient de faire attention à l'heure à laquelle on mange tel ou tel aliment», répond Patrick Leconte, nutritionniste à Genève. Il nous livre sa vérité sur quelques produits dont la consommation est controversée. —CAROLINE GOLDSCHMID

La clé d'une bonne nutrition?

La qualité et la variété. —PHOTONONSTOP

Le vin? Non, ou juste le week-end

«Dire que l'on ne prend pas ou peu de poids en buvant de l'alcool tous les jours est totalement faux! C'est très sucré, surtout le blanc et le rosé. Le vin rouge est beaucoup moins sucré, certes. Les femmes devraient donc se limiter à un verre par jour et les hommes à deux. Mais, selon moi, il ne faut boire que durant le week-end. En ce qui concerne la quantité idéale de liquide à avaler chaque jour, des études formelles ont prouvé qu'elle se situe entre 1,5 et 2 litres. Et le café peut très bien être compris dans ce total! Mais pas plus de quatre cafés par jour.»



Du choc'? Oui, mais que du noir

«On peut manger du chocolat, oui, mais du noir, du vrai, qui contient au moins 70% de cacao. Question quantité, on peut se permettre d'en savourer 30 g par jour, ce qui représente tout de même le tiers d'une plaque! Et on le mangera aux alentours de 17 h, juste avant les fruits», précise le nutritionniste. Saviez-vous que le chocolat noir fournit aussi un

grand apport d'antioxydants? La teneur en ces substances est même cinq fois plus élevée dans le cacao que dans le thé noir, et deux fois plus élevée que dans le thé vert. Le chocolat fait aussi plus fort que les myrtilles et les raisins. Sans oublier qu'il fait d'office d'excellent antidépresseur!



De la margarine? Surtout pas!

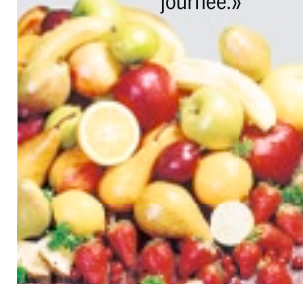
«Supprimez tout de suite la margarine, ordonne Patrick Leconte. Elle contient beaucoup de nickel. Consommez plutôt du «vrai» beurre, en petite quantité évidemment, et idéalement seulement le matin, voire au plus

tard à midi. On a ainsi toute la journée pour l'éliminer.» En plus du nickel (qui se trouve dans les règnes végétal et animal, ainsi que dans le sol), la margarine est pleine d'acides gras poly-insaturés et mono-insaturés. Ces derniers vont non seulement faire grimper le taux de mauvais cholestérol, mais aussi réduire le taux de bon cholestérol, ce qui augmente le risque de maladies cardiaques et de diabète.



Des fruits? Oui, mais à 17 h

«L'idéal, surtout pour les personnes en surpoids, c'est de manger deux fruits (de saison!) dès 17 h, quand notre taux de glycémie est au plus bas. Ne pas en manger le soir, car leur acidité va perturber le sommeil. Mais la plus grosse erreur serait d'en prendre le matin, car cela provoque de l'hypoglycémie réactionnelle et engendre des coups de barre toute la journée.»



Les œufs? Oui, mais trois fois par semaine

«La première chose que l'on dit généralement aux personnes qui ont trop de cholestérol, c'est de complètement arrêter de manger des œufs. Et c'est bien dommage! Ils

constituent une source importante de protéines. Nuance, toutefois: c'est entre 6 h du matin et 12 h que l'on fabrique 80% du «bon» cholestérol (n.d.l.r.: celui qui est éliminé par l'organisme, le «mauvais» étant celui qui se dépose sur la paroi des artères), il faut donc manger des œufs le matin. Question quantité, les personnes qui ont un taux de cholestérol trop élevé peuvent en manger une à deux fois par semaine et les autres trois fois par semaine. Dans tous les cas, il ne faut pas manger d'œufs le soir!» Ajoutons qu'un œuf à la coque est pauvre en calories (75 kcal) et qu'il contient des vitamines D et B12.

