

La vérité sur les aliments santé !

Les oméga 3 sont bon pour le coeur, le soja est bénéfique pour les femmes, il faut enrichir son alimentation en iode et éviter les mauvais sucres... De nombreuses affirmations santé circulent sur le contenu de notre assiette. Comment distinguer le vrai-faux ? L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments vient de publier un guide pour nous permettre d'y voir plus clair. Morceaux choisis.

Bien évidemment, ce que nous mangeons a un impact sur notre santé. Mais comment savoir précisément ce qui est "bon" ? L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments vient de publier un ouvrage très instructif : "Nutrition et risques alimentaires". A glisser dans sa bibliothèque à côté des livres de cuisine. Voici quelques-unes des informations que l'on peut y trouver :

Il faut augmenter sa consommation en oméga 3 ?

Vrai

Les produits enrichis en Omega 3 ont envahi les rayons des supermarchés. Et ils semblent tout à coup devenus incontournables pour notre santé. Mais qu'en est-il réellement ? Pour les scientifiques, les Omega 3 ont des vertus incontestables contre les maladies cardiovasculaires. Ils permettent de faire baisser la tension artérielle chez les hypertendus et les triglycérides chez les personnes qui sont en excès. Mais ils n'ont pas d'effet sur le mauvais cholestérol. Seul bémol, tous ces bénéfices ont été essentiellement prouvés chez des personnes ayant des antécédents de troubles cardiovasculaires. Les bienfaits chez des individus en bonne santé sont surtout des extrapolations. Néanmoins, l'Afssa souligne que nous consommons encore trop peu d'Omega 3. Alors qu'ils devraient représenter 0,8 % de nos apports énergétiques totaux, les enquêtes montrent qu'ils n'atteignent que 0,1 à 0,4 %. Privilégier le poisson, les huiles de colza ou les aliments enrichis semble donc effectivement incontournable.

Nous manquons d'iode

Vrai

L'iode est un minéral nécessaire à la fabrication des hormones thyroïdiennes. Celles-ci sont indispensables chez la femme enceinte (pour le développement cérébral du fœtus), chez les enfants et adolescents, mais aussi chez l'adulte. Des études ont montré que 17 % des femmes enceintes présentaient un déficit en hormones thyroïdiennes en fin de grossesse et 11 % un goitre. Les risques de carence seraient également plus forts chez les adolescents et les adultes. En revanche, les besoins des enfants avant 10 ans seraient largement couverts, il y aurait même des risques d'excès pour les enfants de 3 ans !



Pour éviter les carences, il faut savoir que l'iode ne se trouve pas dans la terre, mais dans la mer et qu'il n'existe pas beaucoup d'aliments sources d'iode, sauf si l'on se tourne vers le grand large : poissons, fruits de mer... Néanmoins, les oeufs et les produits laitiers sont des sources intéressantes, ainsi bien sûr que les aliments enrichis. Mais pour l'instant c'est principalement la salière qui est supplémentée en iode, or il ne faut pas abuser du sel... Les autorités sanitaires

envisagent d'ailleurs de changer de vecteur, et d'enrichir systématiquement le pain, les biscottes et les viennoiseries

Il faut réduire sa consommation de glucides

Faux

Aussi paradoxal que cela paraisse, pour lutter contre l'épidémie d'obésité, il ne faut pas manger moins de sucre, au contraire ! Il faut rééquilibrer nos apports énergétiques, en remplaçant les graisses de notre alimentation par des sucres complexes (féculents). **Par contre, il est vrai qu'il faut diminuer sa consommation de sucres simples.** Par exemple, les sodas et autres boissons sucrées sont de véritables ennemis de la ligne : l'organisme ne prend pas en compte cet apport de calories sous forme liquide, qui sont donc forcément des excès... Et il faut bien identifier les sucres cachés :

- Un yaourt aux fruits=3 sucres
- Une canette de soda=6 sucres
- Une barre chocolatée=5 sucres et une cuillère à café d'huile
- Un paquet de biscuits au chocolat (300 g)=15 à 20 sucres et 3 à 4 cuillères à soupe d'huile

Le soja est bon pour les femmes ménopausées

Faux

Les aliments à base de soja, et autres compléments alimentaires ont le vent en poupe, surtout chez les femmes ménopausées. La raison ? Cette plante contient des substances proches des hormones féminines : les phytoestrogènes. De quoi pallier la disparition de ces substances produites par les ovaires ? Au regard de la littérature scientifique, on ne peut pas conseiller aux femmes ces phytoestrogènes de soja. L'effet sur les bouffées de chaleur n'est pas formellement prouvé. Les phytoestrogènes n'ont pas d'effet probant contre l'ostéoporose non plus (pas de baisse du nombre de fracture), même s'ils semblent favoriser la minéralisation osseuse. La protection contre le cancer est-elle aussi difficile à affirmer.. Seul bénéfice qui semble démontré : l'amélioration des fonctions cognitives.

Et attention à ne pas vous tromper en mangeant du soja : les pousses blanches que l'on trouve partout, notamment en salade ou dans les rouleaux de printemps... n'en sont pas ! Il s'agit de haricots mungo ! En revanche, il s'agit bien de soja dans le tofu, les boissons fermentées au soja, les crèmes dessert, etc.

D'autres questions ou inquiétudes vis-à-vis de votre assiette ? Pour en savoir plus sur les allergies, la vache folle, les eaux de boissons... dévorez le livre de l'Afssa, disponible en librairies !

Alain Sousa