

Consultation Nutrition

35

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Voici le 2^e anniversaire de votre lettre CONSULTATION NUTRITION : destinée aux professionnels de santé et de nutrition, cette information que nous avons souhaitée sans compromis ni langue de bois a trouvé ses 2000 lecteurs abonnés, fidèles et souvent réjouis par les « pieds dans le plat » qu'elle pose parfois.

Egratigner les « mauvais-disant », secouer le cocotier des promesses marketing, expurger les messages publicitaires de leurs exagérations et superlatifs... voici notre objectif. Nous tentons de vous proposer une information scientifique et nutritionnelle objective, raisonnable et raisonnée.

Pour ce second anniversaire – et parce que c'est la saison – un focus sur le chocolat, dont bien des patients s'octroient des consommations nocturnes ou tout au moins secrètes, sous couvert d'une très grande richesse en magnésium... et d'autres petites choses délicieuses...

SUPERLATIFS

Pourquoi la nutrition est toujours « bourrée de »...

Il ne vous a pas échappé que la presse a impérieusement besoin d'exagérations linguistiques et d'accroches bluffantes pour attirer l'oeil et le cerveau qui se cache derrière. On peut le comprendre. Tout comme le marketing et la publicité ne doivent mettre en avant, sur un piédestal, que le meilleur, en occultant le moins bon, afin que vous envieiez ce qui, sans ces messages, ne vous aurait pas même effleurés. Tout l'art du marketing consiste à vous rendre indispensable un objet ou un service dont vous n'aviez nullement besoin...

Est-ce la raison pour laquelle les articles, notamment de la presse féminine, font état de « bourré de vitamines » et autres exagérations pour évoquer tel ou tel chou, telle espèce de poisson ou tel scoop nutritionnel ? D'ailleurs, chaque année à pareille époque – c'est-à-dire lorsque la saison des régimes est

loin, lorsque les marronniers journalistiques ont déjà fait leurs effets, quand plus rien ne reste que la pure innovation – sortent de derrière les fagots un aliment nouveau, exotique s'il en est, une épice ou un régime inédit. A nous le kale,

la graine de Chia ou le baume de l'Himalaya pour faire fondre les graisses localisées.

Et quand on a vraiment tout épuisé, sujet nouveau ou non, c'est la comète de Halley qui s'en revient avec l'aspartame qui est toxique-mais-on-vous-le-cache, le lait cancérigène ou tout autre additif hautement dangereux.

La Nutritionniste que je suis ne peut que tordre sa serviette de table 7 fois dans ses mains avant d'aller se pendre avec les fils des haricots verts trop verts. Crotte de bique. Il y en a assez de ces manipulations médiatico-sociétales qui alimentent en flux continu le fil de nos consultations.

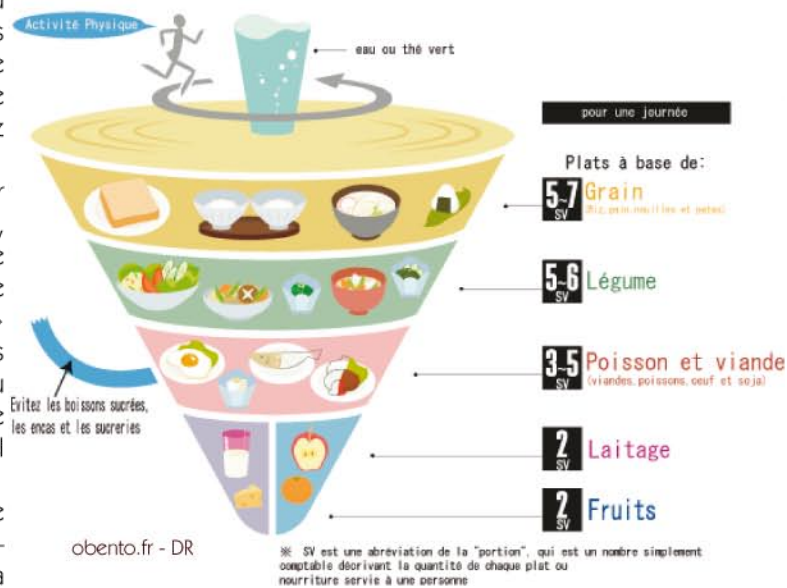
Eternelles questions qui vont sans relâche se suivre en se ressemblant étrangement « docteur est-ce vrai que » - les sucrettes sont cancérigènes et que le lait fait grossir. Ou le contraire. Mais, jamais les bonnes questions : « est-ce

vrai que le régime du docteur D fait grossir » - Oui. Et que le kale ne peut rien contre mon addiction au chocolat – Oui.

Comme la vie nutritionnelle est mal faite !

Guide Japonaise de la nutrition

Avez-vous un régime bien-équilibré ?



Consultation Nutrition

35

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Les dégâts collatéraux de l'information nutritionnelle

Au grand désespoir des nutritionnistes, - et vous en êtes tous témoins ! - l'allégation « 0% » induit fatalement une double consommation. Un peu comme les cigarettes allégées autorisaient ipso facto une consommation supplémentaire de ce tabac qui semblait, tout d'un coup, anodin. Les yaourts 0%, c'est pareil. Du coup, on en consomme 2 pots, parfois plus. Alors qu'un seul, mais un « vrai » aurait suffi largement. Donc, on ingère plus de calories.

Cet effet pervers de l'allègement touche tous les aliments qui revendiquent une moindre teneur en sucre, gras ou

calorie. C'est d'ailleurs démontré par un travail d'enquête scientifique réalisé par le Centre d'Irlande du Nord pour l'alimentation et la santé (NICHE), en collaboration avec l'Université d'Hertfordshire, au Royaume-Uni et l'Université de l'Alberta au Canada.

L'étude révèle que l'information nutritionnelle indiquant un faible niveau de graisse ou d'énergie peut augmenter l'apport alimentaire de 28 grammes et un supplément énergétique de 39 calories. Les auteurs concluent que l'étiquetage nutritionnel peut induire un blanc-seing alimentaire pas toujours favorable !



actunutrition.com - DR



actunutrition.com - DR

CHOCOLAT : une sombre merveille

Ils sont rares ces aliments qui traversent les siècles sans fléchir, armés d'une solide réputation tant nutritionnelle que gustative. Le chocolat est l'emblème même de cette réussite alimentaire.

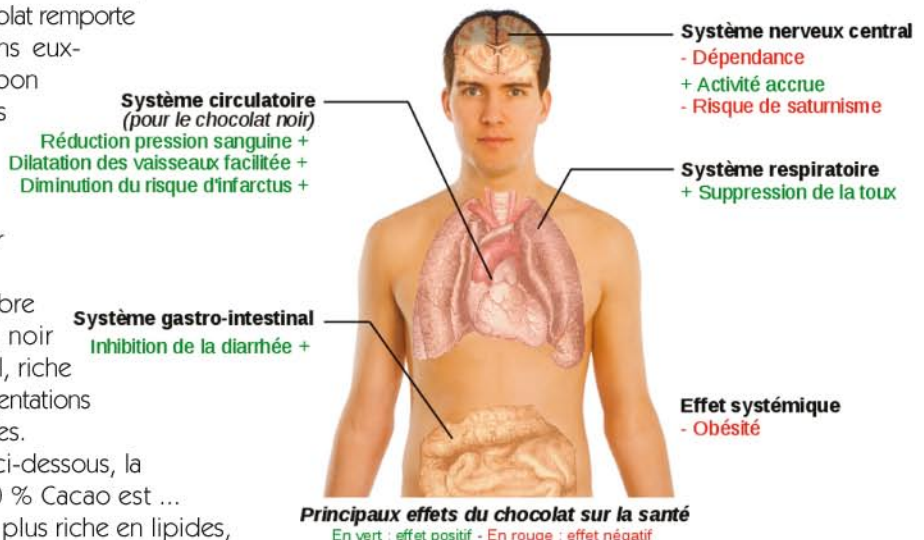
Tout historien attaché aux aspects socioculturels pourrait se pencher sur le berceau de ce phénomène... pourquoi ? Comment ? Le résultat est là, devant nous : alors que le chocolat est loin, loin du cacao, alors qu'il a perdu la presque totalité de ses atouts nutritionnels de sa cabosse originelle, alors qu'il est essentiellement composé de graisses saturées et de sucre, le chocolat remporte tous les suffrages ... des médecins eux-mêmes¹, le qualifiant d'« aliment bon pour la santé ». Pas étonnant alors que le Vulgum consummatorum croit qu'il l'est, effectivement, et que, malgré sa richesse calorique, il soit autorisé quotidiennement, voir même recommandé !

A ouïr les adeptes de cette sombre merveille, le chocolat – le plus noir possible – est un trésor nutritionnel, riche autant qu'indispensable à nos alimentations modernes trop riches mais trop vides.

Comme vous pourrez le constater ci-dessous, la composition du chocolat extra 70 % Cacao est ... enrichie en beurre de cacao, donc plus riche en lipides, et donc bien plus calorique. Certes, il semble gustativement

moins sucré et l'est. Il est aussi plus riche en magnésium, fer, zinc, cuivre, ... ce qui est intéressant. Mais ne perdez pas de vue que 4 carrés – 16 grammes environ, n'apportent alors « que » 36 mg de magnésium soit 10 % à peine de vos besoins quotidiens. Pas le Pérou !

Loin sont les atouts nutritionnels de la fève de cacao ou du cacao amer dégraissé encore nommé Van Houten. Là, se cachent les micronutriments et macronutriments pertinents comme fibres, magnésium, fer, cuivre, zinc, etc.



Consultation Nutrition

35

SCIENCE
MEDICINE
NUTRITION

Cacao, tablette ou bonbon au chocolat ?

De la fève, si sombre, au bonbon, si gras, nous passons du trésor à la vulgarité nutritionnelle. La première a tous les atouts, le second, aucun ou presque. Du gras saturé, des calories et à peine de plaisir.



Maxisciences - DR

UNE POMME POUR AMORTIR

La pomme est sans doute l'avenir de l'homme. Je veux dire, en dehors de tout Eden et de toute Eve – la pomme en a sauvé plus d'un. Pas de politique ici. Mais seulement de la nutrition. Outre que la pomme éloigne le médecin chaque jour, surtout si vous savez bien viser – la pomme peut aussi amortir bien des charges caloriques.

Par exemple, pour équilibrer un menu Big Machin, ajoutez une pomme et vous aurez – au moins – la satiété, un apport en fibres et en eau qui seront les bienvenus. Suffisant pour donner l'absolution ? sûrement pas, mais un gage pour parvenir au repas suivant avec en tête des envies d'équilibre. Et c'est justement ce qui lui manquait, au Big Machin.

Ajoutez une pomme – une tomate, une orange, n'importe ! Une botte de radis ou une poignée de petits pois – à chacun de vos menus « fat food » et vous aurez une alimentation plus équilibrée, plus satiétante, et vos choix ultérieurs seront meilleurs. C'est ainsi que l'incorporation de fruits et légumes sous forme crue ou cuite, entière ou en purée /

compote permet d'atteindre durablement l'équilibre nutritionnel. Ainsi, pour vivre mieux, il faut manger plus !



Colette - T-Shirt Les Paresseuses - DR

DELITS D'INITIES NUTRITIONNELS

Les grossologues et autres « docteur régime » qui font des délits d'initiés, devraient être punis pour cela. Ils savent ce qu'il faut faire et ne pas faire, conseillent des régimes dont ils savent parfaitement qu'ils mènent leurs pratiquants dans un mur de la honte, éloigné du médecin puisqu'allant à

l'encontre de ce qui aura été conseillé. « Je vous l'avais bien dit » ! Payez et vous aurez une méthode qui vous mènera ... droit dans le mur avant 12 mois.

Ces méchants charlatans entretiennent un pool clientéliste pour alimenter leurs mois, du début à la fin, et même plus !

Consultation Nutrition

35

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Chiffres, preuves et manipulation

Tout l'art réside en tournure de phrases, affirmations émaillées de chiffres que personne n'ose contester ou même, remettre en doute. Finalement, la nutrition s'avère proche de la politique. Manipulation.

Lorsqu'on sait que les consommateurs français sont les moins doués en nutrition, et sont les plus minces et ceux qui ont une des meilleures espérances de vie au monde, on ne peut que conseiller de rester ignorant et de continuer de se faire plaisir !



pilulesminceur.fr - DR

Se faire plaisir ?

La Nutritionniste vous le dit : le plaisir est l'outil qu'a choisi l'évolution pour faire comprendre à la main de saisir et de porter à la bouche tel ou tel mets. Parce qu'il a démontré dans un passé nutritionnel proche qu'il avait des qualités pour satisfaire tel ou tel besoin nutritionnel. En bref : le plaisir est le moteur de la consommation satisfaisante pour le corps.

Idee qui est fort satisfaisante pour l'esprit.

Gourmand, fermez les yeux, savourez et laissez votre corps vous parler : go ou no go ? Encore ou assez ?

Miammiam



Vous connaissez
Un meilleur moment de détente
Que celui-là?

Elaterrenfanta.bog50.com - DR

*** En vous souhaitant une très belle année 2014 ***

Sources :

McCann M.T, Wallace J.M.W , Robson P.J et al. (2013) . Influence de l'étiquetage nutritionnel sur la consommation alimentaire portion de taille. 65:153-158 Appetite

1Etude NutriMarketing pour Kraft 2005

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal • Chefs de rubrique : Nathan Favereau-Forestier - Sophie de Reynal

Crédit photographique : actunutrition.com - Colette - Elaterrenfanta.bog50.com - InnovaDatabase - Maxisciences - NutriMarketing - obento.fr - pilulesminceur.fr - Wikipédia.fr - DR Tous droits réservés ©

NutriMarketing • 412 053 621 RCS Paris



www.nutrimarketing.eu