

## Traducteur nutritionnel

Savez-vous parler « nutrition » ? Connaissez-vous la différence entre « graisse » et « huile » ? Entre « artisanal » et « sans additif » ? En nutrition, le vocabulaire est clé de la vérité. Vous allez voir comment le marketing en jouant sur les mots, vous fourvoie parfois, de temps en temps, souvent ! Adoptez un traducteur nutritionnel.

### Artisanal, synonyme de « sans additif » ?

Et non. Même l'artisan utilise des additifs de façon courante et banale. Le charcutier, du sel nitrité, parfois des polyphosphates et... c'est tant mieux, car vous risqueriez votre peau (botulisme, listéria, Escherichia coli...). Le biscuitier traditionnel utilise des agents levants (carbonates d'ammonium et bicarbonates de sodium), mais aussi, du sirop de glucose fructose, de l'acide ascorbique, de la pectine, et toute sorte de colorants, émulsifiants, etc.

Le nougater ? Sirop de glucose-fructose, arômes non naturels, et colorants (car oui, la pistache n'est pas vert pétant !!!).

Le problème est que l'artisan de petite taille est dispensé d'étiquetage, car ce travail est très complexe pour lui. Donc vous ne savez pas ce qu'il a utilisé. Méfiance et bon sens sont de mise !



iStock\_erika©

### « Sans conservateur » signifie-t-il sans additifs ?

Les conservateurs sont des additifs utilisés pour prolonger la durée de vie de votre produit. Les additifs sont une catégorie très réglementée de composés qui se caractérisent par ce qu'ils ne sont pas consommés en tant que tel (on ne mange pas de la poudre à lever ou un conservateur). Mais ils jouent un rôle influant sur la recette. Ils font lever la pâte, ou aident à émulsionner, conserver, colorer, etc.

S'il est vrai qu'ils ne sont pas indispensables, s'en passer signifie que vous devrez faire vos courses tous les 2 jours au maximum, et que devrez-vous priver de pas mal de préparations : ni charcuterie cuite, ni certains fromages, pas de céréales de petit-déjeuner, ni biscuits d'aucune sorte, ni confiserie, chocolat, vin, ... aucune boisson en dehors de l'eau...

Les Gaulois que nous sommes n'aimons pas les additifs, car on a l'impression qu'ils sont tous artificiels (c'est faux, beaucoup sont naturels), qu'ils sont ajoutés dans l'intérêt du fabricant (pas forcément vrai : les conservateurs protègent votre vie !) ou pire, qu'ils sont mis au détriment de notre santé (parfaitement faux). Le

« pire », celui qui symbolise toutes nos angoisses, le conservateur. Alors, le marketing vous propose un produit « SANS CONSERVATEUR » écrit en très très gros sur la face principale... mais derrière, vous verrez, il y a bien souvent d'autres additifs, et pas les moindres. Alors lorsque vous lisez « sans conservateur », surtout : retournez le paquet et vérifiez la liste d'ingrédients.



### Le BIO et l'équilibre nutritionnel

Beaucoup de consommateurs superposent la notion de BIO (issu de l'agriculture biologique) à « sain », sous-entendu « ne fait pas grossir ». Ce n'est pas l'engagement que font les produits labellisés Bio. D'ailleurs, ils ne prétendent pas non plus être plus riches en vitamines ou autres nutriments. Ils sont juste issus de l'agriculture biologique, ce qui est déjà un engagement extraordinaire. Mieux pour la planète, et mieux pour votre planète intérieure (moins de pesticides et résidus avalés).

(En passant, selon de CHU d'Angers, plusieurs études ont démontré que les aliments bio étaient souvent plus riches en antioxydants, en particulier la vitamine C et les caroténoïdes<sup>1</sup>).

### Graisse ou huile ? Le poids des mots

La graisse, c'est « beurk » ? Oui, car on évoque la graisse mécanique, le suif (graisse de mouton) ou le blanc de bœuf (graisse interne du bœuf, indispensable aux frites des Nordistes). Alors que l'huile est forcément végétale et « saine » ?

Tout ceci est faux. Mais reprenons les bons termes.

L'huile de palme n'existe pas : c'est de la graisse solide à température ambiante. Elle est saturée et consommée en excès, délétère pour la santé cardiovasculaire, pour les risques de cancers, etc. Aussi, lorsque vous évoquez la palme, parlez bien de graisse s'il vous plaît. Ainsi, vous serez contents de savoir que certains biscuits salés ou sucrés contiennent non plus du beurre, mais de la graisse de palme !

<sup>1</sup>[www.chu-angers.fr/offre-de-soins/prevention-et-sante-publique/bien-vivre-au-quotidien/promotion-et-education-a-la-sante/les-aliments-bio-bons-pour-notre-sante-info-ou-intox--141694.kjsp#:~:text=La%20plupart%20des%20%C3%A9tudes%20prouvent,prot%C3%A9ger%20naturellement%20contre%20les%20parasites.](http://www.chu-angers.fr/offre-de-soins/prevention-et-sante-publique/bien-vivre-au-quotidien/promotion-et-education-a-la-sante/les-aliments-bio-bons-pour-notre-sante-info-ou-intox--141694.kjsp#:~:text=La%20plupart%20des%20%C3%A9tudes%20prouvent,prot%C3%A9ger%20naturellement%20contre%20les%20parasites.)

# CONSULTATION NUTRITION

Idem pour la graisse de coco qu'on nomme « coprah » pour faire moins peur. On tente même de lui blanchir le blason en prétextant qu'elle vous permet d'éviter Alzheimer !! Oubliez vite Alzheimer qui n'y est pour rien !!

Vous en proposez aux enfants ?

En revanche, le lard de cochon, selon la qualité de son alimentation, peut être très bon ou très mauvais. Idem pour les graisses de volaille – canard ou oie notamment – qui sont l'exact miroir du gras de leur alimentation. Retenez que cochon, canard, oie ou poulet sont comme l'homme : ils stockent le gras qu'ils ont mangé en trop. Si c'est du « bon gras » : tout va bien. Si ce sont des graisses saturées, tout va mal.

Bon gras		Mauvais gras	
<b>SOURCES D'OMÉGA-3</b>	<b>SOURCES D'OMÉGA-6</b>	<b>SOURCES GRAISSES SATURÉES</b>	<b>SOURCES GRAISSES TRANS</b>
Poissons gras (ardines, maquereaux, harengs, saumon, thon...)	Viande	Fromage	Fast-foods, plats tout prêts
Dans certaines huiles (lin, noix, colza), dans certaines graines (chia, chanvre, lin)	Œufs	Lait entier	Viennoiseries
Dans certains légumes (resson, mâche, chou)	Noix	Crème	Pâtisseries
	Certaines huiles (tournesol, chanvre, pépins de raisin, soja, carthame, bourrache, onagre)	Beurre	Biscuits et autres cochenilles industrielles
		Huile de coco	
		Huile de palme	
		Viande grasse	
		Charcuterie	
		Viennoiseries	
		Pâtisseries	

## Aliments transformés ou ultra-transformés ?

Là encore, les verbatims sont de poids.

Lorsque vous faites un cassoulet, vous faites un mets ultra-transformé. En effet, vous y mettez des saucisses qui, elles-mêmes, contiennent des additifs a minima. Néanmoins, vous n'avez pas là l'impression de vous faire du mal. Le pot-au-feu est seulement un mets « cuisiné », mais pas « ultra-transformé ». Ce n'est pas le cas de la pizza (jambon, certains fromages fondus (sels de fonte), les levures et additifs de la pâte, etc.). Le yaourt nature est tout simplet. Lorsqu'il a des fruits, il contient alors une « préparation de fruits » dans laquelle il y a relativement peu de fruits, mais des sucres, colorants, arômes, acidifiant et conservateurs – forcément ! Sinon, votre yaourt aurait une DLC de 48 heures !

Pour autant, ce yaourt aux fruits reste dans la catégorie des aliments recommandables, car il apporte davantage de bénéfices : calcium, certaines vitamines B2, B12...

Mais attention aux desserts réfrigérés qui sont souvent fort complexes, chantilly végétale ou non, montages complexes qui – dans la vraie vie – ne tiennent pas plus de quelques heures. Alors fini le Père Noël. Si la DLC est longue, c'est la preuve d'une « ultra-transformation ». Une question de

choix personnel.

Quant au pur jus d'orange, sachez qu'il est dans la catégorie des aliments simples puisqu'il n'est que le jus de l'orange, sans sucre ni aucun additif. Adoptez-le si vous avez des enfants qui rechignent à consommer leurs 5 portions de fruits et légumes quotidiens, car l'incidence du scorbut augmente !! Vous avez bien lu. Les plus jeunes enfants retrouvent des symptômes du scorbut (fatigue, saignement des gencives, anémie, nausée, diarrhée, fièvre, os faibles). Un petit verre de pur jus d'orange quotidien éviterait tous ces tracas !

## Les ingrédients magiques

Ils nous font rêver ou nous rassurent : les fruits, le lait, le beurre... mais aussi le foie gras, la truffe ou certains autres ingrédients nobles qui connotent un aliment premium, bien fait et de haute qualité.

Malheureusement, ce n'est pas souvent le cas. Par exemple, un Martien arrive au rayon yaourts aux fruits : il va voir qu'on consomme beaucoup de fruits. Pourtant, bien que les emballages en représentent bien davantage, il n'y en a pas souvent plus de 5%.

Au rayon smoothies, les fruits des vacances sont en lumière sur l'emballage – mangue, ananas, framboise, ... alors que la pomme, toujours majoritaire, est presque absente. Même les consommateurs scrupuleux se font avoir. Il n'y a pas de doute : il est essentiel de faire vos courses à l'envers ! Je veux dire : en ne lisant que la face cachée de l'emballage, là où il y a la vérité des ingrédients mis en œuvre.

Ne vous laissez pas éblouir par de belles images : revenez à la (triste) réalité.

## Résolutions et fond de la piscine

Les marronniers de janvier sont « les bonnes résolutions ». C'est que nous sortons tous de trop de festins en trop peu de temps et là, notre système digestif est au fond de la piscine. On n'en peut plus ! Alors les bonnes solutions nous permettent de remonter à une surface... Retenons ceci : le corps n'aime pas les surcharges, ni les irrégularités. C'est pourquoi manger à heures fixes des repas adaptés à ses besoins est la meilleure façon de vivre des journées agréables, sans coup de barre ni fatigue anormale, en restant au top de nos performances physiques et intellectuelles.



Laissez les excès et ne les remplacez pas par des excès de privations. Si vous refusez un repas à votre corps, il prendra les devants et stockera davantage aux repas suivants « en cas que ». C'est un banquier qui n'aime pas être dans le rouge.

Alors s'il vous plaît ! Respectez-le ! Considérez qu'il est votre meilleur ami sans qui vous n'êtes plus rien.

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Elite Stimulation - iStock\_ erierika - Maison Leroux - NutriMarketing - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°156 - Janvier 2025 - Tous droits réservés