

La sagesse nutritionnelle vous rendra svelte!

GRAISSES TRANS* : UN LOUP DANS LA PEAU D'UN AGNEAU

Qu'est-ce qui est pire pour votre cœur et votre tour de taille : un Big Mac, une grande portion de frites, un beignet ou une crème glacée? La réponse est que cela n'a guère d'importance : tous contiennent des quantités significatives de substances favorisant les maladies, telles que des matières grasses saturées ou des graisses trans. **Même les aliments dépourvus de cholestérol sont dangereux** parce que trompeurs. On a constaté que **les gens qui consomment plus de matières grasses monoinsaturées et polyinsaturées sont moins susceptibles de souffrir de maladies cardiaques** que ceux qui adoptent un régime à faible teneur en matières grasses. Ce dernier peut être pire qu'un régime riche en matières grasses s'il comporte davantage de graisses trans ou une quantité excessive de glucides raffinés.

Les graisses trans n'existent pas à l'état naturel. Elles sont créées en laboratoire et n'ont que des incidences néfastes sur la santé. Elles entravent la production d'acides gras bénéfiques pour le corps, favorisent les maladies cardiaques. Quand vous voyez les mots «partiellement hydrogéné» sur l'emballage d'un aliment, considérez-le comme toxique et jetez-le à la poubelle!

Les pouvoirs publics n'obligent pas les fabricants à divulguer la quantité de graisses trans qu'ils mettent dans leurs produits. Ces graisses sont indiscutablement **cancérogènes** et augmentent le taux de cholestérol, tout autant que celui de matières grasses saturées. Etant donné qu'elles **diminuent** également le HDL (**le bon cholestérol**), les graisses trans peuvent même être plus athérogènes que les acides gras saturés. Des essais convaincants prouvent qu'elles sont aussi étroitement associées aux crises cardiaques que les matières grasses contenues dans les produits animaux.

Les graisses trans sont omniprésentes dans les aliments transformés : crackers, petits gâteaux, tartes, aliments surgelés, snacks... Par conséquent, la plupart de ces appétissants desserts, aliments frits ou précuits sont néfastes, car ils provoquent des crises cardiaques, même s'ils ne contiennent ni produits animaux ni cholestérol.

Conclusion au sujet des graisses

Il ne fait aucun doute qu'un régime à haute teneur en matières grasses **accroît le risque** lié aux différentes formes de **cancer**. Des centaines d'études sur les animaux et sur les humains l'ont démontré. En voici les principales raisons :

1. **Toute huile extraite (matières grasses) peut être cancérogène**, car lorsqu'on consomme à l'excès même les matières grasses les plus saines telles que l'huile d'olives, on se charge d'un trop grand nombre de calories inutiles dont l'excès a des effets toxiques contribuant à l'obésité, au vieillissement prématuré et au cancer.
2. **Un excès d'acides gras contenant de l'oméga 6 accroît les risques de cancer**, tandis que les matières grasses contenant de l'oméga 3 – qui sont plus difficiles à trouver – ont tendance à **réduire ce risque**. Les matières grasses riches en oméga 6 sont présentes dans les huiles polyinsaturées telles que l'huile de maïs et de carthame, tandis que celles contenant de l'oméga 3 se trouvent en quantités importantes dans les graines, les légumes et certains poissons.
3. Les matières grasses les plus dangereuses, en ce qui concerne les maladies cardiaques et le cancer, sont les **graisses saturées et les acides gras trans**. Ils sont indiqués sur les étiquettes des aliments comme étant «partiellement hydrogénés».

4. Les produits végétaux naturels entiers (céréales complètes, légumes, noix et graines) **nous fournissent suffisamment de matières grasses.** Si nous mangeons des aliments naturels variés, nous n'aurons pas de déficience en matières grasses. **Il est inutile de consommer de l'huile de poisson, d'onagre ou autre, si notre alimentation est saine.**

Le pourcentage de calories issues des produits animaux et des matières grasses saturées est davantage la cause de crises cardiaques que la quantité ingérées de celles-ci. Les produits laitiers et animaux- les œufs, le poulet, la dinde et la viande rouge- contiennent le type le plus dangereux de matières grasses. **Le genre et la quantité de graisse sont liés à l'accroissement du risque, mais c'est la nature des matières grasses qui est la plus déterminante.**

La viande maigre ou la volaille (0,07 et 0,18 g de matière grasse par gramme) a une teneur moindre en graisses saturées et en calories par gramme que le fromage, qui en compte 0,28 à 0,31. Celui-ci contient environ dix fois plus de matières grasses saturées (les plus dangereuses) que la poitrine de poulet. **Le fromage est l'aliment qui nous apporte le plus de matières grasses saturées;** il est l'un des plus dangereux que nous puissions consommer au monde. Même si nous l'aimons bien, il faudrait en manger très rarement, voire pas du tout. La plupart des fromages se composent de plus de 50% de calories à base de matières grasses, et même ceux qui sont allégés en contiennent encore beaucoup trop.

Les Américains ont la manie de surveiller leur taux de graisse et d'oublier tous les autres principes de nutrition. La graisse, ce n'est pas tout. **Si nous consommons des matières grasses saines présentes dans les graines crues, les noix et les avocats, et que notre régime est riche en aliments non raffinés, nous n'avons pas vraiment besoin de nous soucier des matières grasses,** à moins que nous ne soyons en surpoids. Evitons donc les matières grasses saturées et les graisses trans (hydrogénées) et essayons d'inclure dans notre régime certains aliments qui contiennent de l'oméga 3.

LES REGIMES A HAUTE TENEUR EN MATIERES GRASSES, COMME CELUI D'ATKINS

Essayez-vous désespérément de perdre du poids?

Puisqu'on estime que plus de 75% des Américains sont obèses, il n'est pas surprenant que les livres consacrés aux régimes et à la perte de poids soient légion! De récentes enquêtes révèlent une augmentation si rapide et si générale de l'obésité dans le monde entier qu'on considère ce phénomène comme une grave épidémie, affectant un pourcentage significatif de la population mondiale.

Etant donné que le surpoids et l'obésité accroissent de façon spectaculaire le risque de toutes les principales causes de décès, il s'agit sans doute de la plus grave question de santé à laquelle le monde est confronté. Le succès des livres de régimes peut être mesuré de différentes façons : par leur popularité, par le degré d'efficacité du programme qu'ils préconisent ou par le nombre de kilos que vous pouvez raisonnablement vous attendre à perdre. Néanmoins, il y a des considérations encore plus importantes.

La perte de poids et la santé globale sont indissociables. Un régime peut être considéré comme efficace UNIQUEMENT si l'amincissement est durable, sans danger, et contribue à la santé générale. Une perte de poids temporaire n'a guère, sinon aucune utilité, surtout si elle met votre santé en danger. Malheureusement, certains des best-sellers pour lesquels on fait le plus de publicité font aussi partie des plus dangereux. Parmi les plus populaires, il faut citer *La révolution diététique* du D^r Atkins, *Nouvelle révolution des régimes* et *The zone* de Barry Sears. Leur succès est la preuve que les gens sont en quête d'un moyen rapide et sans efforts de perdre du poids, sans avoir à limiter leur dangereuse «aventure amoureuse» avec des aliments riches et malsains. **Les gens veulent**

désespérément perdre du poids et ces livres prêchent ce qu'ils veulent entendre, c'est-à-dire qu'ils peuvent consommer des graisses, du cholestérol et des matières grasses saturées en abondance, tout en retrouvant la ligne. Cette romance illicite peut avoir de tragiques conséquences.

Les gourous des régimes à teneur élevée en protéines prétendent habituellement qu'ils détiennent la vérité et que tous les autres médecins et scientifiques se fourvoient. Ils défendent l'idée que le régime qu'ils recommandent est le plus sain. Ils veulent faire croire à leurs disciples qu'il y a une conspiration mondiale qui établit un lien entre la consommation de viande, de volaille, d'œufs et de produits laitiers, et la prolifération des maladies cardiaques, du cancer, des défaillances rénales, de la constipation, des calculs biliaires, de la diverticulose et des hémorroïdes, pour ne citer que quelques-unes de ces maladies.

Examiner et analyser les aspects positifs et négatifs de différents régimes très populaires nous aidera à comprendre la science nutritionnelle en général...

La révolution promise par Atkins en matière de cancer

Les livres du D^r Atkins recommandent des aliments tels que des couennes de porc frites, de la crème double et des cheeseburgers au lard. La première page de *La révolution diététique* affirme : «Imaginez perdre du poids avec un régime qui vous permette de manger du lard grillé et des œufs au petit-déjeuner, de la crème double dans votre café, beaucoup de viande et même de la salade avec sauce, aux repas de midi et du soir!»

Ainsi, le D^r Atkins préconise de manger essentiellement des aliments animaux riches en matières grasses, riches en protéines, sans fibres, et d'essayer de supprimer les glucides de votre régime. Ses menus comptent en moyenne 60 à 70% de calories provenant de matières grasses et sont dépourvus de céréales complètes, de légumineuses et de fruits. Bien qu'il serait erroné de dire que les aliments d'origine animale sont la seule cause du cancer, il est désormais clair qu'une consommation excessive de ces produits, combinée avec une moindre consommation de produits frais, a pour effet indiscutable d'accroître les risques de cancer. Atkins persuade ses disciples qu'il s'y connaît mieux que les plus grands experts en nutrition qui proclament que «la consommation de viande constitue un facteur important dans l'étiologie du cancer humain.»

Nous avons vu au contraire une ascension vertigineuse des cancers et des maladies cardiaques, au cours de ces cinquante dernières années, par suite de cette extravagance nutritionnelle. Vous pouvez certes perdre du poids grâce au régime Atkins, mais vous courez le risque de perdre votre santé en même temps.

Non seulement les menus types d'Atkins se caractérisent par un taux incroyablement élevé de matières grasses saturées, mais ils interdisent et limitent de surcroît les aliments connus comme assurant une protection efficace contre le cancer. La consommation de fruits a un effet puissant sur la baisse des maladies cardiaques, des cancers et de nombreuses autres causes de mortalité. Le régime Atkins, tout comme d'autres programmes similaires, nous incite à faire pratiquement le contraire de ce que nous dicte notre héritage initial. Il adopte les aliments spécifiques que la science a établis comme étant les principales causes de cancer et de crises cardiaques et exclut de manière ciblée ceux qui ont démontré leur puissant effet anti-cancérigène. Alors on vous incite à absorber chaque mois pour des centaines de dollars de compléments alimentaires pour compenser ces déficiences... Un régime à base de viande et pauvre en fibres, comme celui qu'Atkins préconise, peut plus que doubler votre risque d'être atteint de certains cancers...

Le régime Atkins contient :

Fibres
 Protéines
 Matières grasses
 Matières grasses saturées
 Glucides
 Sodium
 Vitamine C
 Calcium
 Magnésium
 Fer
 Vitamine E
 Folate

Le régime Manger pour vivre¹ contient :

5.4 g
 188 g
 167 g
 60 g
 67 g
 5,920 g
 30 g
 543 g
 187 g
 18 g
 17 ui
 316 mg

77 g
 60 g
 19 g
 2 g
 314 g
 592 g
 625 g
 877 g
 593 g
 22 g
 22 ui
 1,242 mg

Un menu *Manger pour vivre* compte moins de calories et pratiquement pas de matières grasses saturées; il est composé de beaucoup plus de fibres et d'autres nutriments d'origine végétale (anticancérigènes).

Une personne obèse qui suit le régime Atkins peut en tirer certains avantages mineurs : limiter son poids (au vu de toutes les complications néfastes liées à l'obésité) et profiter de certains micronutriments manquants fournis par les compléments alimentaires prescrits. Aucun complément, cependant, ne peut compenser l'absence d'un si grand nombre d'éléments nutritifs cruciaux qu'on ne trouvera jamais dans une boîte de vitamines, ni contrecarrer les effets nocifs d'un tel excès d'aliments d'origine animale et d'un si grand manque de produits fibreux.

Les régimes à teneur élevée en matières grasses sont indiscutablement liés à l'obésité et la consommation de viande est bel et bien en corrélation avec un gain – et non avec une perte – de poids, **à moins que vous ne diminuiez radicalement les glucides de votre alimentation pour maintenir une cétose chronique.** Les chercheurs de l'*American Cancer Society* ont suivi 79 236 personnes sur dix ans et ont découvert que ceux qui mangeaient de la viande plus de trois fois par semaine avaient beaucoup plus de chances de prendre du poids au fil des ans que ceux qui évitaient d'en manger. Plus les participants consommaient de légumes, moins ils étaient sujets à la prise de poids.

On a du mal à imaginer un médecin – qui se veut expert en nutrition – vendant des millions de livres tout en recommandant 60 g de matières grasses saturées par jour favorisant les maladies. **Dire aux gens ce qu'ils veulent entendre permet de vendre des livres, des produits et des prestations.** Atkins continue à faire des déclarations irresponsables pour justifier ses dangereux conseils. Prenez par exemple ce qu'il dit dans son *Health Revelations Special Report* de l'hiver 2001 : «Guérissez la maladie cardiaque par le filet mignon!» / «Évitez les accidents vasculaires cérébraux grâce au fromage!» / «Pour prévenir le cancer du sein, mangez du beurre!»

Le manque profond de connaissance des études et des recherches en matière de nutrition empêche la plupart des gens d'être en mesure de rejeter ces prétentions frauduleuses.

Métabolisme des cétones

Certains d'entre vous se demandent peut-être comment ces régimes à teneur élevée en protéines peuvent être efficaces. Comment pouvons-nous consommer toutes les matières grasses que nous voulons et pourtant perdre du poids?... Nous sommes conçus exactement comme les autres grands primates² : pour survivre essentiellement en mangeant des aliments végétaux riches en hydrates de

carbone. **Si le corps humain se rend compte qu'il n'en a pas suffisamment pour faire fonctionner correctement sa «machinerie», il produit des cétones, un carburant de secours qui peut être utilisé en temps de crise.**

Au repos, le cerveau consomme à peu près 80% de nos besoins en énergie. Dans des conditions normales, il peut n'utiliser que du glucose comme carburant. Néanmoins, **l'organisme humain a une remarquable capacité d'adaptation qui lui permet de survivre pendant de longues périodes sans nourriture.**

Durant les premiers jours d'absence de carburant sous forme de glucides (nourriture), les réserves corporelles de glucose chutent fortement et **la seule façon de produire suffisamment de carburant pour notre cerveau affamé consiste à puiser dans les tissus musculaires.** Le glucose ne peut pas être fabriqué à partir des matières grasses. Heureusement, notre corps dispose d'un mécanisme intégré nous permettant de préserver notre tissu musculaire en métabolisant une source d'énergie plus efficace : notre réserve de graisses.

Au bout d'un jour ou deux de jeûne, le corps puise dans ses réserves de graisse pour fabriquer des cétones en guise de carburant de secours. Tandis que le niveau de cétones s'accroît dans notre circulation sanguine, le cerveau accepte de s'en servir comme carburant alternatif. Ainsi, nous conservons notre énergie musculaire et nous améliorons nos chances de survie pendant des périodes de privation de nourriture telles que le jeûne.

Les recommandations du régime Atkins mettent à mal ce mécanisme de survie. Quand vous restreignez à ce point votre consommation de glucides, votre corps pense que vous avez une carence calorique et produit des cétones. Il se met à perdre des graisses, même si vous consommez de grandes quantités d'aliments riches en matières grasses. **Dès que vous interrompez ce régime, vous regagnez tout le poids perdu, et même plus. Si vous persévérez dans ce régime, vous risquez une mort prématurée.** A vous de choisir! Une fois que vous vous mettez à consommer des fruits, des légumes ou des fèves contenant des glucides, la cétose cesse et la viande et les matières grasses redeviennent des aliments qui font grossir. La consommation de viande se traduit par un gain de poids, à moins que votre corps n'ait déclenché une cétose, due à une déficience en glucose.

Pour aggraver encore les choses, **un régime aussi riche en matières grasses et en protéines** vous fait payer une sanction supplémentaire : il **génère une cétose chronique.** En plus du risque accru de cancer, vos reins sont particulièrement sollicités et se fatigueront plus rapidement. Il faut parfois attendre de longues années jusqu'à ce que cette dégradation soit détectée par des analyses sanguines. Lorsque le sang reflète finalement cette anomalie, des dégâts irréversibles seront peut-être déjà apparus...

Entrez dans la zone à risques de Barry Sears

The zone, par Barry Sears, Ph.D., est un autre livre consacré à la perte de poids qui a remporté un vif succès. Sears vous promet une perte de poids durable, une meilleure santé et plus d'énergie si vous consommez davantage de protéines et de matières grasses... Ses affirmations extravagantes sont-elles vraies, ou simplement de la stupidité enrobée de termes scientifiques?

Les menus de Sears sont moins dangereux que ceux d'Atkins, car il autorise de faibles quantités de fruits et de légumineuses. Mais son astuce publicitaire consiste à se concentrer fortement sur la production d'eicosanoïdes³ (tout en passant sous silence les nombreuses autres causes biochimiques de maladies), ce qui rend **son livre irrecevable pour les véritables experts en nutrition.** Sears

recommande de consommer une portion raisonnable de protéines concentrées, d'amidon et de matières grasses à chaque repas et collation. Selon sa théorie, en procédant ainsi, le glucose s'intègre plus facilement dans le sang, évitant ainsi les fluctuations de la sécrétion d'insuline. Il considère ces fluctuations comme le facteur critique qui favorise la production des mauvaises hormones inflammatoires appelées eicosanoïdes.

Tout au long de son livre, il décrit les hydrates de carbone comme étant à l'origine de l'augmentation du tour de taille des Américains. Sears et Atkins, ainsi que d'autres partisans d'une consommation élevée de protéines, prétendent que la prise de poids permanente des Américains est le résultat de mauvais conseils nutritionnels les invitant à consommer moins de matières grasses. Ils affirment que les régimes à faible teneur en matières grasses sont à l'origine de l'obésité et sont bel et bien dangereux...

La principale erreur de Sears est d'affirmer que les Américains ont fortement réduit leur absorption de matières grasses. En fait, des enquêtes nutritionnelles reconnues menées à l'échelle nationale, telles que la *National Food Consumption Survey* et la *National Health and Nutrition Survey*, révèlent qu'entre 34 et 37% des calories consommées par les Américains sont tirées de matières grasses. Ils continuent à manger très gras, prennent plus de repas en dehors de chez eux, comptent davantage sur les plats précuits et consomment de plus grandes portions de nourriture.

Les Américains sont devenus plus gros, tout simplement parce qu'ils absorbent plus de calories et qu'ils font moins d'exercice physique. Nos régimes sont plus déficients en éléments nutritifs qu'ils ne l'ont jamais été. Ce n'est pas en équilibrant soigneusement notre consommation de protéines et de matières grasses pour accéder à une hypothétique «zone» [d'équilibre] que nous allons perdre du poids, sauf si nous réduisons notre consommation de calories. **Bon nombre d'essais épidémiologiques et cliniques menés partout dans le monde ont démontré que les régimes limitant les matières grasses et riches en glucides complexes sont en corrélation avec une perte de poids.** Les régimes à teneur élevée en matières grasses ont toujours une relation de cause à effet, non seulement avec l'obésité, mais aussi avec les crises cardiaques et le cancer.

Notes du traducteur et de l'éditeur

* Graisses trans = graisses saturées. Vous pouvez consulter un petit lexique sur les graisses à cette adresse : <http://www.isodisnatura.fr/lexique.htm>, pages 1 et 2 en particulier.

¹ *Eat to live*, par le D^r Joel Fuhrman (médecin), publié par Little, Brown and Company

² Primate : Ici dans le sens d'«animal de l'ordre des mammifères placentaires, à dentition complète et à main préhensile», et non d'«homme grossier, brutal, inintelligent (comparé à un singe)».

³ Eicosanoïdes : Famille complexe et nombreuse de molécules à vingt atomes de carbone (eikosi signifie vingt en grec) dérivées d'acides gras insaturés dont le principal est l'acide arachidonique. Ces molécules se comportent à la fois comme des médiateurs intercellulaires et des hormones locales; elles jouent de nombreux rôles physiologiques et physiopathologiques, notamment dans les processus douloureux inflammatoires.

Condensé des Numéros 304 du 16.09.03, 297 et 298 – *Manger pour vivre* du 29.07.03

Hallelujah Health Tip®

Traduction française : APV