

Légendes à boire et à manger

► **DE ANNETTE MATZKE** Les idées sur certaines denrées alimentaires et leurs conséquences sont parfois très tenaces. En général elles ne sont pas dangereuses. Mais la vie pourrait être plus détendue sans elles. Il est parfois difficile de comprendre quand, où et pourquoi tel ou tel mythe sur l'alimentation est apparu. Si je me remémore mes études, au début des années 80, me reviennent des propos tels que «le sucre est un voleur de vitamine B» ou «Il n'est pas possible d'absorber assez de vitamines». Et quand on était petits et qu'on cueillait les cerises: il ne fallait rien boire en mangeant les cerises, sous peine d'avoir mal au ventre. Un sondage auprès de mes collègues a confirmé mes souvenirs et les a complétés avec une multitude d'autres légendes sur la nourriture. Beaucoup de ces affirmations qui sont aujourd'hui devenues des légendes, ont eu à une époque une raison sérieuse d'exister. Avec l'évolution des connaissances, ces fondements ont perdu de leur signification, comme par exemple la recommandation suivant laquelle il faudrait renoncer aux œufs quand on a un taux de cholestérol trop élevé.

Ne pas réchauffer les épinards et les champignons!

Cette recommandation date de la période durant laquelle les possibilités de réfrigération étaient limitées et où les bactéries se multipliaient donc plus vite dans les aliments. On peut sans problème réchauffer les plats de champignons et d'épinards, à condition que les restes aient été rapidement refroidis (par ex. dans de l'eau froide ou glacée) puis conservés à couvert au réfrigérateur. Cela limite la présence de bactéries qui peuvent transformer les nitrates des épinards en nitrates toxiques, ou que les micro-organismes se multiplient sur les champignons effectivement vite périssables. Les restes doivent être réchauffés à la bonne température (plus de 65 degrés), pour tuer tout agent pathogène éventuel, règle valable pour tous les aliments qui se réchauffent. Le refroidissement rapide et la conservation au réfrigérateur ne vaut pas que pour les épinards et les champignons, mais pour tous les légumes. Et particulièrement pour les purées de légumes destinées aux bébés car leur système enzymatique n'est pas encore complètement formé et leur hémoglobine fixe plus fortement les nitrates que les adultes; de faibles traces de nitrates peuvent alors perturber le transport de l'oxygène dans le sang.

Ne manger les moules que les mois en «r»:

Là encore, cette règle date de l'époque où les possibilités de réfrigération étaient mauvaises. Les mois en «r» sont les mois froids de l'année, durant lesquels les moules, facilement périssables, peuvent être transportées sans danger. De nos jours, il existe de bons systèmes de réfrigération et les moules peuvent aussi être mangées sans problème pendant les mois chauds.

L'alcool facilite la digestion...

«Et maintenant, un petit schnaps!» entend-on à la ronde après une plantureuse fondue au fromage ou tout autre repas très gras. Mais l'eau-de-vie aide-t-elle vraiment à digérer? D'après l'équipe de chercheurs du Prof. Dr Mark Fox de l'université de Zurich en 2010, la réponse est non. L'alcool ne fait que relâcher les muscles de l'estomac, si bien que nous nous sentons juste un peu moins remplis. En revanche, l'estomac se vide beaucoup plus lentement: plus la quantité d'alcool bu pendant le repas et après est importante, plus la digestion est lente. En revanche, il est très utile de boire du thé noir ou de l'eau avec la fondue au fromage. Et qu'en est-il des digestifs à base de plantes? Certaines plantes stimulent la production de bile mais d'un autre côté, l'alcool retarde l'évacuation de l'estomac. Cette contradiction n'a pas encore été résolue.

LES SUPERALIMENTS

Nourrissants et énergétiques (?)
Ils feraient scintiller nos cellules et auraient des vertus anti-âge: c'est à peu de choses près ce que dit la publicité pour les superaliments. Plus d'un million d'occurrences pour le terme sur Internet! Ces aliments sont vantés pour leur teneur particulièrement forte en vitamines, minéraux ou autres composants végétaux. En font partie les myrtilles, cranberries, baies d'acai, la grenade, les graines de chia, l'herbe d'orge, le cacao ou l'algue spiruline. On ne comprend pas bien pourquoi ces aliments sont plus particulièrement vantés que d'autres. Le poivron rouge cru contient beaucoup de vitamine C, le cassis est même plus riche en anthocyane que les myrtilles, et le lin a autant de fibres alimentaires que les graines de chia. Une alimentation variée et équilibrée contient tous ces prétendus superaliments, en étant en plus adaptée à la saison. L'EFUFC (centre d'information européen sur l'alimentation) a analysé les superaliments avec du recul et critique cette mode: beaucoup d'effets ne se déploient qu'à court terme et ne peuvent être obtenus qu'avec des quantités beaucoup plus importantes que celles que nous absorbons normalement. Nous ne pouvons échapper à une alimentation globalement équilibrée. Je serais donc d'accord avec wikipedia, qui d'entrée de jeu fait du concept de superaliment un terme marketing.

Le fructose est plus sain que le sucre cristallisé

Au contraire du glucose (sucre de raisin), le fructose (sucre de fruits) n'a pas besoin d'insuline pour être utilisé par l'organisme et augmente plus modestement la glycémie. On a donc pensé tenir là un sucre qui pouvait aussi être consommé par les diabétiques. Or ce qui est bon pour les diabétiques ne peut être mauvais pour les personnes en bonne santé. Aujourd'hui, on ne voit plus aucun avantage au fructose pour les diabétiques. Le plus déterminant pour le traitement du diabète est la quantité d'énergie absorbée chaque jour. Pour la santé, peu importe que le sucre soit cristallisé, brun ou blanc, que ce soit du sucre de canne, du fructose ou du glucose. Tous les sucres apportent 4 kcal/g et ont une influence négative sur notre métabolisme quand ils sont consommés en trop grande quantité. «Pour maintenir un métabolisme sain, il faut éviter un apport d'énergie trop important, faire régulièrement du sport, conserver un poids équilibré et veiller à avoir une alimentation saine et variée.» Tel est le résumé parfaitement clair de l'EFUFC.

Le sucre rend les enfants hyperactifs !!

De nos jours, le diagnostic «trouble de déficit de l'attention / hyperactivité TDAH» est très souvent posé. Lors des recherches sur les responsables de ce syndrome, le sucre fut rapidement identifié. Les enfants mangeant trop de friandises seraient hyperactifs à cause de cette consommation de sucre! C'est faux! Les résultats de nombreuses études bien étayées ont rangé cette affirmation au rang des mythes.

AFFAMER LE CANCER !!

Les tumeurs privilégient les glucides comme source d'énergie. Pourquoi ne pas y renoncer? Certes, il est possible d'adopter un régime très pauvre en glucides, dit cétogène. Cependant, il n'existe à ce jour aucune base scientifique sur l'utilité thérapeutique de ce mode d'alimentation pour les patients atteints d'un cancer. La Deutsche Krebsgesellschaft en Allemagne comme la Ligue suisse contre le cancer rejettent ce type de traitement. Il paraît d'autant plus absurde de ne pas manger ou de ne manger que certains aliments pour lutter contre une tumeur alors que les patients atteints de cancer ne se nourrissent généralement pas assez. Pourtant, cette idée de ne pas fournir de substances nutritives aux tumeurs a été poursuivie. Ainsi, à la fin des années 90, aux Etats-Unis, le Prof. Judah Folkman a fait différents tests sur des souris pour observer la formation de vaisseaux sanguins dans des tissus sains et dans ceux des tumeurs. Ces recherches ont abouti à un médicament qui bloque la formation des vaisseaux sanguins dans les cellules tumorales (et seulement là!), empêchant ainsi l'apport de substances nutritives. Ce médicament a été autorisé pour la première fois aux Etats-Unis en 2004. Ces produits anti-angiogéniques en sont à différentes phases de l'expérimentation clinique.

LES CAROTTES DONNENT DE BONS YEUX:

Enfants, nous nous taquinions: «Tu as déjà vu un lapin porter des lunettes? Alors mange tes carottes!» Les carottes contiennent du bêta-carotène, à l'origine de la vitamine A, nécessaire à la formation des pigments dans l'œil. Cela nous permet de voir la nuit. Mais l'acuité visuelle n'est pas influencée par la vitamine A. Elle dépend du globe oculaire et de la diminution de la capacité du cristallin de mettre au point. Les carottes ne sont donc bonnes pour les yeux que dans une certaine mesure.

La moutarde rend bête.

Cette idée fausse était nouvelle pour moi. A la recherche d'explications, j'essayais d'abord de préciser les concepts. Les graines de moutarde contiennent des graisses et des huiles essentielles. Les graisses sont extraites des graines pour la fabrication de la moutarde. Les huiles essentielles de moutarde, ou isothiocyanates, donnent son côté épicé à la moutarde et disparaissent relativement vite pendant son stockage. Les isothiocyanates appartiennent à la famille des glucosinolates, qui concurrencent l'iode et peuvent en limiter sa fixation dans la thyroïde. Si des aliments contenant des glucosinolates (comme le chou blanc) sont consommés pendant relativement longtemps, et qu'en même temps l'apport en iode est insuffisant, cela peut provoquer un goitre et des troubles du développement de l'enfant à naître (en général, la carence en iode en est la cause). C'est une chose. Mais quelqu'un a-t-il pu penser à tout cela pour être à l'origine du dicton «la moutarde rend bête»? Je ne crois pas. Je partagerais plutôt l'avis de Roswitha Behland, travaillant pour le fabricant de moutarde Kühne, qui pense qu'en fait il fallait maintenir les enfants éloignés du pot de moutarde.

Le café déshydrate et est mauvais pour la santé...

Cette fausse affirmation a déjà été maintes fois contredite, notamment de façon véhémente par Paolo Colombani dans son ouvrage sur les erreurs concernant l'alimentation, intitulé «Ernährungsirrtümer». On ne va pas plus aux toilettes avec le thé ou le café qu'avec l'eau. La substance active du café est la caféine. Sa capacité de stimulation des individus est très variable d'une personne à l'autre. Certains sont énervés, voire agités, juste après avoir bu une tasse de café, alors que d'autres ne ressentent aucune nervosité même après six tasses de café. Il n'existe aucune preuve scientifique comme quoi la consommation de café augmenterait le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète ou de cancer. Nous pouvons donc savourer une bonne tasse de café. L'Autorité européenne de sécurité des aliments EFSA estime que des doses de caféine jusqu'à 200 mg et des rations journalières jusqu'à 400 mg ne sont pas dangereuses pour la santé; pour les enfants et les adolescents, ils préconisent une dose journalière maximale de 3 mg de caféine par kg de poids corporel. L'évaluation de l'EFSA est encore en consultation. Mais du point de vue médical, il est conseillé à ceux qui ont déjà une tension artérielle élevée de boire peu de café.

*Caféine dans 100 ml: Espresso 110 mg / café 80 mg / Cola 20 mg