

Ces aliments qui nous font du bien

Autor(en): **Rein, Frédéric / Bucher Della Torre, Sophie / J.-M.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832028>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ces aliments qui nous font du bien

L'industrie agroalimentaire sacrifie notre santé à coups d'additifs et de graisses saturées. A contrario, une alimentation saine avec des produits naturels permet de se prémunir contre de nombreuses maladies.

Entre le filet de poulet précuisiné et les frites surgelées, les professionnels de la nutrition nous prédisent un avenir incertain. Un futur entaché de graisses saturées, surchargé en additifs chimiques, en sel et en sucre. Car les aliments industriels – qui, selon certains spécialistes, représenteraient 80% de notre alimentation – nous nourrissent de leurs excès et jouent avec notre organisme. Un jeu dangereux, dit Sophie Bucher Della Torre, diététicienne aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG): «La densité énergétique de notre alimentation est trop élevée. De fait, nos besoins sont souvent dépassés. De manière générale, on peut dire que les Occidentaux ne savent plus manger!»

Cette malbouffe, qui a élevé l'huile de palme hydrogénée et les granulés ultra-énergisants des animaux d'élevage au rang de composants divins, a donc un prix. Et l'addition est salée! Il y a le surpoids évidemment, mais pas seulement. «L'alimentation est impliquée dans le développe-

ment de nombreuses maladies, comme le diabète, les problèmes cardiovasculaires et les cancers», insiste la spécialiste. Un exemple, le crabe: notre organisme produit chaque jour des cellules précancéreuses. Mais pour qu'elles se transforment en tumeur, il leur faut un terrain propice, que peut notamment offrir le déséquilibre alimentaire lié à la consommation de la nourriture industrielle.

560 morts par jour en France!

La malbouffe tue. Beaucoup même. Alors que la Suisse n'a pas encore commencé à compter ses morts, la France l'a fait: 560 par jour. Mais comment faire pour que nos assiettes ne prennent pas des airs de dernier repas du condamné? La réponse de Sophie Bucher Della Torre: «Ecouter sa faim pour manger la quantité dont on a besoin. On mange souvent trop par habitude, dans des situations de stress ou tout simplement à cause de cette éducation du «finis ton assiette». Et, pour ne rien arranger, les stimuli, comme les distributeurs automa-

tiques de nourriture ou la publicité, sont omniprésents. Pour y arriver, il convient de manger lentement, afin de découvrir quand on atteint son seuil de satiété. Il faut aussi impérativement pallier l'insuffisance de fruits et légumes (au moins cinq par jour, ndlr), qui permettent de prévenir certaines maladies (voir pages suivantes), mais aussi de diminuer la consommation d'aliments industriels néfastes.»

Gare aux compléments alimentaires

Une description qui se veut réalité sur l'île japonaise d'Okinawa. Là-bas, le taux de maladies cardiaques est 80% plus bas que chez nous, les problèmes de diabète et d'obésité quasiment bannis, et les centenaires courent les rues!

L'alimentation y est variée, de saison, locale, non dénaturée, et la part est faite belle aux végétaux. Là-bas, la question des compléments alimentaires ne se pose même pas, contrairement à ici, où l'on se demande si nos carences pourraient être suppléées par des pilules miracle. A cette interrogation, le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) répond par la négative dans son dernier rapport. Il recommande de ne pas en faire usage, allant jusqu'à parler de leur nocivité suivant les cas. Ainsi, prendre un comprimé en lieu et place des carottes et des tomates pour



Les Occidentaux ne savent plus manger»

**Sophie Bucher Della Torre,
diététicienne**



B. Plucinski

avoir sa dose de bêta-carotène, un antioxydant, augmenterait le risque de développer un cancer des poumons chez les fumeurs. Même constat avec les capsules

de sélénium, qui accroîtraient la menace de cancer des personnes dont les besoins sont déjà couverts. La diététicienne genevoise y voit aussi le risque de surdosage.

Mieux vaut donc favoriser une nourriture variée, composée de vrais fruits et légumes, que l'on peut, quant à eux, consommer sans modération. **Frédéric Rein**

Les bourreaux de notre santé

ACIDES GRAS TRANS Ils sont contenus dans les huiles partiellement hydrogénées, utilisées par l'agroalimentaire pour prolonger les dates de conservation des pizzas et autres biscuits. Les 3 grammes consommés quotidiennement font froid dans le dos, quand on sait qu'un petit gramme suffit à augmenter de 20% le risque d'infarctus, et que leur rôle dans le développement du cancer du sein est actuellement discuté!

GRAISSES SATURÉES Par leur faute, le mauvais cholestérol augmente, et avec lui les risques de maladies cardiovasculaires. Les 36 g que nous absorbons chaque jour en mangeant de la viande rouge, du fromage, du lait entier et du beurre devraient, pour bien faire, baisser d'un tiers.

SEL AJOUTÉ Quand l'industrie agroalimentaire met son grain de sel, elle n'y va pas avec le dos de la cuillère: on lui doit 85% du sel que nous ingérons, soit une moyenne de 8,5 g par jour, ce qui représente quatre fois trop. Mais grâce à lui, les saveurs sucrées se voient rehaussées, le poids des aliments augmenté (puisque l'eau est retenue), et les accidents cardiovasculaires favorisés.

SUCRE RAPIDE AJOUTÉ L'exemple de la canette de soda qui contient neuf cuillères à café de sucre est connu comme le loup blanc. Pourtant, nous consommons encore chaque année 35 kg de ce mauvais sucre, qui fait prendre la tangente au taux de sucre présent dans notre sang (à la différence du sucre lent des fruits ou du miel). Conséquences: implications dans les diabètes et les cancers.

ADDITIFS CHIMIQUES On en dénombre 357. Ils se nomment par exemple colorants, édulcorants, conservateurs. Aucune preuve concrète ne permet de les condamner ouvertement, mais certaines de ces substances font toujours l'objet de polémiques, et sont volontiers placées sur le banc des suspects.

RÉGLISSE Cet exhausteur de goût, présent dans de nombreux desserts industriels, possède des vertus (anti-inflammatoire...), mais fait surtout aussi augmenter la tension artérielle, favorise la rétention d'eau et la perte de potassium, sans oublier qu'il joue avec notre libido, puisqu'il fait chuter le taux de testostérone!



La tomate

Prévient: tumeurs de la prostate et vieillissement de la peau

De sa couleur, la tomate n'a vraiment pas à rougir! D'autant plus que c'est le pigment qui la rend écarlate, le lycopène, qui lui confère son puissant pouvoir antioxydant. Une consommation régulière, au moins deux fois par semaine, permet de diminuer de 25 à 30% les risques de tumeurs de la prostate. Le lycopène contribue également à ralentir le vieillissement de la peau. Si la tomate est consommée cuite, il convient de lui adjoindre de l'huile d'olive afin d'augmenter la teneur en lycopène, mais aussi d'améliorer son absorption par l'organisme.



Le champignon

Prévient: cancer de l'estomac, du colon et du sein

Sous son chapeau se cachent des polysaccharides. Ces derniers ont pour mission de stimuler le système immunitaire grâce à une augmentation du nombre de globules blancs dans le sang. Une consommation de 100 grammes par jour de cet aliment pauvre en calories et très nutritif dissuade les tumeurs naissantes qui voudraient devenir cancéreuses, et réduit jusqu'à 50% les risques de cancer de l'estomac. La pleurote, quant à elle, agit en plus contre le cancer du colon, alors que le champignon de Paris lutte activement contre le cancer du sein. Alors, chapeau bas!



Le thé vert

Prévient: cancer, Alzheimer et maladies coronariennes

Ce devrait être notre tasse de thé! Trois fois par jour même, car c'est l'aliment qui contient le plus de molécules anticancéreuses. Sa catéchine empêche les cellules cancéreuses de tisser le réseau dont elles ont besoin pour se nourrir. Le thé vert, si possible du Japon (le plus riche en molécules anticancéreuses), prévient aussi la progression des microtumeurs de la vessie et de la prostate, et diminue le risque de cancer colorectal. Il contribuerait aussi à éviter l'Alzheimer, à protéger des maladies coronariennes et des accidents vasculaires cérébraux. Toutefois, un nuage de lait, et ses bienfaits s'envolent!



La carotte

Prévient: cancer et vieillissement

Eh non, elle ne rend pas spécialement aimable! En revanche, elle offre à qui la consomme régulièrement une belle palette de vertus. Son falcariol, un pesticide naturel, elle le brandit dans la lutte contre le cancer; ses molécules de caroténoïdes pour faire face au vieillissement de la peau, en la rendant moins sensible aux rayons UV; sa richesse en fibres pour améliorer le transit intestinal; et son carotène, qui lui a offert ses lettres de noblesse, pour nous donner bonne mine. Bref, la carotte, avec son petit goût sucré, on ne peut qu'en être fan!



Les crucifères

Prévient: cancer, vieillissement et gueule de bois

Choux, les crucifères (choux-fleurs, brocolis, cresson, choux de Bruxelles, feuillus ou pommés) le sont incontestablement avec notre santé! Cuisinés à la vapeur ou au wok cinq fois par semaine (mais pas bouillis, car ils perdent 75% de leur pouvoir), ils s'affirment comme étant parmi les plus puissants anticancéreux, tirant ce privilège des polyphénols et glucosinolates qui les composent. Leurs antioxydants retardent aussi le vieillissement, et ils atténuent les effets de la gueule de bois. Le brocoli améliore de surcroît la fonction musculaire du cœur, abaisse le mauvais cholestérol et augmente le bon.

Hélas, le sport ne fait pas maigrir

Il faut tuer dans l'œuf cette légende. Faire du sport ne fait pas maigrir ou si peu. C'est bon pour la tête, ça entretient ou développe la musculature. Mais la dépense énergétique suffit rarement à faire perdre du poids. Un exemple tout bête, pour brûler les calories apportées par une tartelette aux pommes, il vous faudra courir deux heures et demie ou nager deux heures. Pour perdre du poids, le meilleur régime consiste

à manger moins tout en pratiquant une activité physique de sorte à maintenir les muscles que le seul régime sec ferait fondre. Et quand on dit manger moins, il va de soi qu'il ne suffit pas de diminuer les portions dans son assiette, mais aussi de changer ses habitudes et de consommer des aliments sains comme ceux indiqués ci-dessus. Associée à trente de minute de sport par jour, la méthode portera rapidement ses fruits. **J.-M. R.**

Photos: I. Wierink/D. Melnikov/J. Mac Quillan/ P. Brillot/A. Poitier/L. Nyshko/ K. Bolf/A. Milkova/Stocksnapper/E. Schweitzer



Le curcuma

Prévient: **cancer, diabète et troubles digestifs**

Cette épice pourrait expliquer l'énorme fossé qui existe entre le taux de cancer en Occident et celui en Inde, où elle est appréciée à toutes les sauces. Anti-inflammatoire, elle agit aussi sur les problèmes cardiaques, ainsi que sur le diabète, diminuant le surplus de sucre présent dans le sang et les dommages qu'il cause. Sans oublier que le curcuma lutte contre les troubles digestifs, l'arthrite et les problèmes hépatiques. Ses polyphénols mèneraient même une action neuroprotectrice. Cuisiné avec du poivre, ses vertus sont sublimes, tout comme les saveurs des plats.



Les poissons gras

Prévient: **mauvais cholestérol, cancer, diabète et Alzheimer**

Sardine, saumon, thon, anchois et maquereau se retrouvent comme des poissons dans l'eau dans notre organisme! Leurs oméga 3 font baisser le mauvais cholestérol, régulent le rythme cardiaque et le taux de glucose. Grâce à eux, les risques de cancer diminuent de moitié. La chair du saumon et du thon, forte en vitamine D, améliore le taux de survie des personnes atteintes d'un cancer du système digestif ou du sein et diminue les risques de récurrence par deux. Consommés deux à trois fois par semaine, ils éloignent aussi le spectre d'Alzheimer (-35% de risques) et ralentissent le vieillissement de la peau.



Les graines de lin

Prévient: **Alzheimer, cancer de la prostate**

Eh non, les petites graines ne sont pas bonnes que pour les oiseaux! Une cuillère à soupe par jour – sous forme de poudre ou d'huile (à conserver absolument au réfrigérateur sous peine d'oxydation) – permet de satisfaire pleinement l'apport quotidien en acides gras oméga 3, tout en bloquant les oméga 6 qui sont en trop grande quantité dans l'alimentation industrielle. On le sait, leurs effets anti-inflammatoires préviennent l'Alzheimer. Mieux encore, ils pourraient aussi ralentir la croissance des tumeurs de la prostate. De quoi donner des ailes à notre santé!



Le chocolat noir

Prévient: **hypertension et maladies cardiovasculaires**

Le noir est source d'espoir! Deux carrés par jour d'un chocolat contenant 70% de cacao permettent de profiter des vertus d'un des aliments contenant le plus d'antioxydants. Ses polyphénols améliorent la circulation du sang, prévenant ainsi de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires. Le magnésium contenu dans ce chocolat possède aussi un effet antistress, et est bénéfique pour les muscles. En revanche, en croyant obtenir les mêmes effets avec du chocolat au lait ou blanc, dont la teneur en cacao est nettement plus faible, on se retrouve chocolat!



Les agrumes

Prévient: **cancer**

Leur réputation établie de fruits ultrariches en vitamines C (et A d'ailleurs) les précède. Excellents pour le tonus, la vision et le système immunitaire, les oranges, citrons, mandarines et autres pamplemousses stoppent la croissance des tumeurs, surtout du système digestif (œsophage, bouche et estomac), et diminuent leur risque d'apparition de 40 à 50%. Il est en revanche conseillé de consommer divers agrumes en même temps afin de démultiplier leurs effets, le pamplemousse prolongeant par exemple la durée de vie des molécules anticancéreuses dans le sang.

A la chasse aux pesticides

Encore un cliché trop largement répandu. Eh non, il ne suffit pas de peler ses légumes pour être débarrassé des pesticides. On s'est aperçu que certaines de ces substances nocives pouvaient imprégner le légume en profondeur jusqu'à trois millimètres. Et quand on sait qu'une partie des molécules les composant sont cancérigènes et neurotoxiques, il y a de quoi couper l'appétit. La solution, elle consiste

à passer par l'agriculture bio. C'est plus cher pour le porte-monnaie, mais ça a l'immense mérite d'épargner la santé. Chaque chose a son prix. Rappelons que les pesticides sont incriminés dans le développement de certains cancers et soupçonnés dans la maladie de Parkinson ou dans l'asthme. De quoi réfléchir avant de passer à table.

J.-M. R.