

# IRBMS

Institut Régional du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport Santé

NORD-PAS-DE-CALAIS - WWW.IRBMS.COM

**Titre :** Idées reçues en nutrition sportive

**Auteur(s) :** Monsieur Jean-Paul BLANC et Madame Marie ADINE

**Catégories :** Traumatologie du sport - Diaporama

**Date :** Novembre 2011 - 16<sup>e</sup> Congrès Arformes Irbms

**Rappel :** Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : [contact@medecinedusport.fr](mailto:contact@medecinedusport.fr)

**Note :** **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espace** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.



# Idées reçues en nutrition

Samedi 26 Novembre 2011  
16ème congrès de Médecine et Kinésithérapie du sport  
Lille

A.M Adine – J.P Blanc  
Diététiciens-nutritionnistes

# Idées reçues en nutrition

## 2 constats :

- diététique et nutrition: source d'intérêt croissant dans la population
  - hétérogénéité dans les idées reçues sur la nutrition
- ⇒ Volonté des diététiciens de définir un consensus professionnel basé sur des preuves scientifiques à destination du grand public et des professionnels de santé

# Idées reçues en nutrition

**Jamais on a parlé autant de nutrition !**

Elle est « à la mode ». On redécouvre **enfin** que la santé se joue aussi dans notre assiette.

25 siècles après Hippocrate (« **que l'aliment soit ta première médecine** »), cela avait été un peu occulté.

Communication « façon 21ème siècle »:

- excessive,
- sur-médiatisation,
- peur (grippe aviaire, vache folle, OGM, obésité, cholestérol, bio...),
- victime du marketing, des faiseurs de miracle, « ayatollahs »,

⇒ Difficile aujourd'hui de distinguer le **vrai** du **faux**.



# Idées reçues en nutrition

Les professionnels que nous sommes sont toujours interloqués ou surpris face à des affirmations parfois **fantaisistes**, des **rumeurs** colportées par le bouche à oreille, la publicité et parfois même par des professionnels de santé !

Les patients rétorquent alors: « comment se fait-il que vous ne soyez pas d'accord entre vous !... »

Le consommateur se retrouve **isolé**, **perplexe**, voire **perdu** face à ces discours rarement étayés par le savoir scientifique.

# Idées reçues en nutrition

- Le fer contenu dans la viande est très assimilable
- Toutes les espèces de viande contiennent la même quantité de fer
- Il est préférable de consommer de la viande saignante plutôt que bien cuite pour avoir plus de fer
- Viande blanche = viande maigre  
Viande rouge = viande grasse
- La viande rouge saignante est meilleure pour la santé que la viande trop cuite
- La viande grillée ne fait pas grossir
- Inutile de manger de la viande au dîner, c'est trop riche
- Le barbecue est cancérigène

# Idées reçues en nutrition

- L'entrecôte grillée du self-service est mieux pour le régime que le bœuf braisé en sauce (plat en sauce = repas gras)
- La viande rouge est cancérigène
- La viande de cheval est bonne contre l'anémie
- Le porc est une viande grasse
- La viande de volaille est connue pour être « maigre »
- Le poulet « fermier » est différent du poulet « élevé en plein air »
- Le foie est riche en fer
- Le foie de veau est plus riche en vitamines que les autres foies d'animaux
- Les rognons sont gras
- Les tripes sont très caloriques



# Idées reçues en nutrition

Valeur nutritionnelle pour 100g de différents morceaux de viande de bœuf

morceau	Kcalories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
plat de côte	295	29	0	<b>20</b>
côte	260	18	0	<b>21</b>
entrecôte	192	22	0	<b>11,5</b>
macreuse	224	34	0	<b>10</b>
paleron	210	34	0	<b>8,2</b>
collier	184	33	0	<b>5,8</b>
jarret	161	31	0	<b>4,1</b>
steak	157	28	0	<b>5</b>
rosbeef	157	28	0	<b>5</b>

Sources : Centre d'information des viandes ( CIV)



# Idées reçues en nutrition

Valeur nutritionnelle pour 100g (poids net) de quelques morceaux de porc

morceau	Kcalories	P (g)	L (g)
carré	330	15	<b>30</b>
côtelette grillée	247	28	15
filet mignon	138	25	4,2
lard frais	575	9	<b>60</b>
jambonneau	147	20	<b>7</b>
palette	300	17	<b>25</b>
pied	342	17	<b>30</b>
poitrine	300	15	<b>27</b>
rôti "qualité supérieure" Fleury Michon	136	22	5
rôti dans le filet	158	28,8	4,8
rôti dans l'échine	243	27	<b>15</b>
roulade	275	14	<b>23</b>

# Idées reçues en nutrition

Valeur nutritionnelle pour 100g de quelques morceaux de volaille:

morceau	Kcal	P	L	G
Viande de poule bouillie (sans peau)	229	30,4	11,9	0
Viande de poule bouillie (avec peau)	305	25,8	<b>22,4</b>	0
Jambon de poulet Herta	107	22	1,8	0,8
Rôti de poulet Herta	99	21	1	1
Aiguillettes de poulet Duc	111	23,8	1,8	0
Ailes de poulet (chicken wings)	214	17,7	<b>16 à 19</b>	0
Jambon de poulet Fleury Michon	104	21	1,5	1,5

# Idées reçues en nutrition

aliment	Kcal	P	L
Blanc de poulet	104	21	1,5
Cuisse de poulet rôtie - avec peau	226	26,3	<b>13,5</b>
Cuisse de poulet rôtie - sans peau	126	19,1	5,5
Pavé de poulet Duc (émincé de rouge)	126	19,1	5,5
Pilons de poulet	214	17,7	<b>16</b>
Nuggets de poulet Claire	191	14,4	7,6
Nuggets de poulet Douce France - emmenthal	279	12	<b>18</b>
Nuggets de poulet Douce France - nature	194	12	7,5
Nuggets de poulet Douce France - tex mex	272	11	<b>16</b>
Nuggets de poulet Picard	182	15,4	7,9
Nuggets de poulet Herta	212	14,4	<b>11,2</b>
Nuggets de poulet Maître Coq	207	13,4	7,7
Nuggets de poulet Père Dodu	248	13	10,3
Nuggets de poulet Mc Donald's	234	15,9	<b>12,1</b>
Chicken wings Maître Coq	306	13,4	<b>18,6</b>
Chicken wings Quick	288	27,1	<b>20</b>
Cordon bleu	234	13	14

# Idées reçues en nutrition

- Manger des légumes protège du cancer colorectal
- Les légumes crus ont les mêmes qualités nutritionnelles que les cuits
- Les crudités, c'est léger
- Les légumes en conserve ou surgelés n'ont plus de vitamines
- Manger trop de crudités peut donner mal au ventre
- Les légumes bio sont meilleurs pour la santé
- Les légumes « non-bio » contiennent des pesticides
- L'avocat est à limiter en cas de traitement anticoagulant
- L'avocat est à limiter en cas d'allergie au latex
- La betterave est riche en sucres et doit être consommée avec modération
- Les carottes donnent une belle peau
- La carotte contient des vitamines
- La carotte rend aimable
- La carotte donne les cuisses roses
- La carotte constipe



# Idées reçues en nutrition

## Les crudités, c'est léger

### Oui

si l'on se place sur le terrain **calorique**:

l'apport énergétique des légumes crus est très bas et les crudités remplissent bien l'estomac et entraînent une sensation de satiété rapide en faisant pression sur la paroi de l'estomac.

### Non

si on se place sur le plan **digestif** : manger trop de crudités peut poser des problèmes de ballonnements du fait de la richesse en fibres de cellulose crue.

La cuisson permet une meilleure digestibilité même si l'apport vitaminique est moindre.

A noter : attention, la sauce d'accompagnement (vinaigrette, mayonnaise..) peut alourdir la note calorique.

# Idées reçues en nutrition

## Les légumes « non-bio » contiennent des pesticides

### Oui et Non!

Tout ce qui n'est pas « bio » n'est pas forcément imbibé de pesticides.

La DGCCRF pratique des relevés et analyse des milliers d'échantillons alimentaires. Dans la dernière enquête, en gros **6% des légumes et des fruits étaient non conformes à la réglementation sur les résidus de pesticides.**

**En général, les légumes contiennent moins de pesticides que les fruits.**

Plus de 65% des légumes testés n'étaient pas contaminés et **6,3%** dépassaient les doses autorisées (notamment les poivrons, piments, lentilles et aubergines).

En revanche, 36% des fruits seulement étaient exempts de résidus de pesticides et **5,5%** dépassaient les normes autorisées (notamment les poires, fraises, baies rouges et mandarines).

Ces chiffres doivent entraîner une réflexion sur la qualité de nos aliments, qu'ils soient bio ou non bio. Il faudrait que les gros producteurs aient la main moins lourde sur le pulvérisateur d'insecticides et fongicides...



# Idées reçues en nutrition

- La carotte est riche en sucre et fait grossir
- Les carottes permettent de mieux voir la nuit
- Les choux sont difficiles à digérer
- La choucroute est indigeste
- Le régime « soupe aux choux » permet de maigrir vite
- Les choux protègent du cancer
- Les choux gênent l'action des anticoagulants
- Les épinards sont riches en fer
- Le poireau est diurétique
- Les petits pois sont des féculents
- Le persil est riche en vitamine C
- Manger de la salade est idéal pour maigrir
- Manger de la salade apporte minéraux et vitamines
- Les pousses de soja combattent les bouffées de chaleur
- La tomate protège du cancer

# Idées reçues en nutrition

- Les fruits crus ont les mêmes qualités nutritionnelles que les fruits cuits
- Les fruits peuvent être consommés à volonté
- Les cures de fruits font maigrir
- Il faut manger les fruits en dehors des repas
- Les fruits font augmenter les triglycérides
- Un jus de fruits peut remplacer un fruit
- Qui manque de magnésium doit manger des fruits secs
- Les fruits secs donnent de l'énergie
- Les fruits oléagineux sont gras
- Plus un fruit paraît sucré, plus il est riche en sucres
- Les abricots secs sont plus sucrés que les abricots frais
- L'ananas fait maigrir et brûle les graisses



# Idées reçues en nutrition

« Les cures de fruits font maigrir » **NON!**

Hélas, les cures de fruits peuvent faire perdre du poids mais la perte de poids se fait principalement au détriment de la masse musculaire (peu ou pas de protéine entraînant une fonte musculaire)

« L'ananas fait maigrir et brûle les graisses ? » **NON!**

Aucun aliment ne brûle les graisses.

« Plus un fruit paraît sucré, plus il est riche en sucres! » **NON!**

# Idées reçues en nutrition

## Teneur en magnésium des fruits secs en mg pour 100 g

Sources : CIQUAL-AFSSA 2008

Amandes	254
Cacahuètes	180
Noisettes	150
Noix	130
Banane séchée	90
Pistaches	58
Dattes	51
Abricots secs	52
Figues sèches	56
Raisins secs	32
Pruneaux	31

# Idées reçues en nutrition

- Une banane équivaut à un steak
- La banane est un féculent
- La cerise est diurétique
- Le citron est décalcifiant
- Le kiwi est riche en vitamine C
- La mangue est riche en fer
- On peut manger du melon à volonté
- L'orange est le fruit le plus riche en vitamine C
- Le pamplemousse fait maigrir
- Le pamplemousse interfère dans l'action de certains médicaments
- La papaye fait maigrir
- La pomme ne fait pas grossir
- Manger des pommes aide à lutter contre le cholestérol
- Croquer une pomme entre les repas coupe l'appétit
- Les pruneaux ont des propriétés laxatives
- Le raisin est très sucré
- Le raisin contient des pesticides



# Idées reçues en nutrition

- Le pain fait grossir
- Le pain est un aliment complet
- Le pain au levain augmente moins la glycémie que le pain blanc
- Tous les pains ont la même composition nutritionnelle
- Le pain provoque des ballonnements
- Le gluten du pain est toxique pour la muqueuse intestinale
- Le blé cuit est moins nourrissant que les pâtes
- Les pâtes sont meilleures pour la santé lorsqu'elles sont cuites al dente
- Le Quinoa peut remplacer la viande
- Le riz est moins bien que les pâtes pour le sportif
- Les biscottes sont moins caloriques que le pain



# Idées reçues en nutrition

Produit	Kcal	P (g)	G (g)	L(g)	Fibres (g)
Pain courant français	238	7,4	49,3	1	2,6
Baguette courante	255	9,5	53,9	0,3	3,8
Baguette de tradition	253	9,2	53,5	0,4	3,3
Baguette aux céréales et graines	264	9,8	47,4	3,9	4,9
Pain de seigle	240	8,3	49,4	1	7,7
Pain complet	233	9,7	46,7	0,8	8,8
Pain de campagne	244	9,2	49,9	0,8	3,8
Pain au levain	257	9,2	53,1	0,9	3,3
Pain de mie complet emballé	225-259	10 à 12	41 à 46	2,3 à 3	6
Pain de mie	271-300	6,2-8	40,4 à 53,6	2,8 à 12,6	2,5-3
Pain au son	228	9,6	44,4	1,2	7,4
Pain grillé	299	10,1	59,2	2,5	2,5
Biscottes	392	10	78,5	4,3	4

# Idées reçues en nutrition

*Les pâtes meilleures pour la santé lorsqu'elles sont cuites al dente?*

**Non.**

Selon les derniers travaux (Pr J.Brand-Miller et Pr G.Slama), **la cuisson ne modifie pas la vitesse de digestion des pâtes**. Celles-ci sont fabriquées avec de la semoule de blé dur riche en protéines, ce qui ralentit la vitesse de digestion et donc leur assimilation (IG modéré : macaroni cuits, 47, spaghetti, 38). **Plus les pâtes sont « épaisses », plus leur digestion est lente.**

Et, bien sûr, encore plus lorsqu'elles sont assaisonnées avec beurre et gruyère râpé. Aussi, mangez-les cuites comme il vous plaira !

# Idées reçues en nutrition

## Le Quinoa peut remplacer la viande ?

Oui. Mais, de temps en temps, à condition de le mélanger avec des céréales ou des légumes secs.

En effet, Le quinoa (graine venue des Andes) contient des protéines, environ **deux fois plus** que les pâtes ou le riz. Il a une teneur élevée en **lysine**, acide aminé indispensable souvent manquant dans les produits céréaliers comme le blé et le maïs. Le quinoa contient aussi deux acides aminés soufrés, la **méthionine** et de la **cystine**, ce qui permet de compléter les légumineuses, qui en sont pauvres. Leur association améliore considérablement la valeur biologique de ces protéines à condition qu'elles soient consommées au même repas.

Mais rien ne vaut les protéines animales qui contiennent tous les acides aminés indispensables!.



## Idées reçues en nutrition

*Le riz est-il moins bien que les pâtes pour le sportif ?*

**Non.** Mais

Le riz cuit a une valeur nutritionnelle comparable à celle des pâtes cuites (130 contre 116 Calories), il est seulement plus rapidement digéré, surtout s'il est **précuit**.

Son index glycémique (IG) est alors plus élevé (87 versus 45 pour les pâtes en moyenne). Il faut en tenir compte dans la composition du repas en y adjoignant des protéines et des fibres par exemple.



# Idées reçues en nutrition

- Les biscuits sont trop gras, trop sucrés et font grossir
- Les céréales pour le petit-déjeuner sont trop sucrées
- Le croissant au beurre est meilleur pour la santé que le croissant ordinaire
- Les patates douces sont comme les pommes de terre
- Les pommes de terre font grossir
- Les pommes de terre n'ont pas la même valeur nutritive selon leur préparation
- Les pommes de terre ne contiennent pas de vitamines
- Les haricots blancs provoquent des ballonnements
- Les lentilles sont riches en fer
- Les lentilles sont interdites aux diabétiques
- Les pois secs sont difficiles à digérer

# Idées reçues en nutrition

Teneur moyenne en matières grasses pour 100g de pommes de terre

Mode de cuisson	Teneur en lipides
Pomme de terre à l'eau	0
Pomme de terre au four	0,1
Pomme de terre en purée	2 à 6
Pomme de terre boulangère	4,7
Pomme de terre sautées	6,2
Pomme de terre frites	15
Pomme de terre frites (au four)	6,7
Pomme de terre dauphine	19
Pomme de terre chips	27 à 41

# Idées reçues en nutrition

- On peut se passer du lait et des produits laitiers pour couvrir ses besoins en calcium
- Passé 20 ans, on n'a plus besoin de consommer des produits laitiers !
- Le calcium fait grossir
- Les produits laitiers allégés en matières grasses n'ont pas d'intérêt
- Le lait et les produits laitiers peuvent être impliqués dans le développement des cancers
- Le lait et les laitages sont impliqués dans certaines maladies telles que les otites et les rhumatismes
- Il y a autant de calcium dans le lait entier, demi-écrémé et écrémé
- Le lait est un aliment complet
- Le lait écrémé (0% de matière grasse) peut être consommé à volonté



# Idées reçues en nutrition

- Le lait en poudre écrémé ne fait pas grossir
- Le lait de chèvre est meilleur que le lait de vache
- les fromages bleus permettent une meilleure cicatrisation
- le camembert est un fromage gras
- le camembert allégé est réellement moins gras
- Le gruyère ne fait pas grossir
- Le yaourt est décalcifiant
- Manger un yaourt aux fruits équivaut à consommer un fruit
- Les yaourts à 0% de matière grasse ne font pas grossir
- Il n'y a pas de différences nutritionnelles entre un fromage au lait de vache, au lait de chèvre ou au lait de brebis
- Le lait de soja peut remplacer le lait



# Idées reçues en nutrition

- Le poisson est moins nutritif que la viande
- Les poissons contiennent des oméga 3
- Manger du poisson rend intelligent
- Le poisson est contaminé en métaux lourds
- Le poisson le plus gras est toujours plus maigre que la viande la moins grasse
- Le poisson est moins gras que la viande
- Les huîtres sont grasses
- Les huîtres contiennent beaucoup de cholestérol
- Les huîtres augmentent la libido
- Le saumon d'élevage est plein d'antibiotiques
- Le saumon d'élevage est coloré artificiellement
- Le surimi contient du sucre

# Idées reçues en nutrition

## Teneurs en oméga 3 des poissons

Source : AQUIMER 2007 composition nutritionnelle des produits aquatiques

Poisson pour 100g	Teneur en omega 3 (mg)
Maquereau frais	3089
Maquereau au vin blanc	2457
Saumon fumé d'élevage (moyenne)	2282
Rouget	2021
Sardine à l'huile (égouttée)	2637
Truite fumée	1997
Hareng gras	1683
Truite d'élevage	1718
Bar d'élevage	1259
Bar sauvage	508

# Idées reçues en nutrition

**Le poisson le plus gras est toujours plus maigre que la viande la moins grasse!**

**Non, pas toujours! :**

Les viandes les moins grasses apportent très peu de lipides

- Certains poissons peuvent avoisiner les 25 % de matières grasses comme le saumon fumé d'élevage (alors qu'un saumon fumé sauvage d'Ecosse ou d'Irlande n'apportera que 7 à 9 % de lipides).
- Certains poissons panés ou cuits meunière (filets de perche) peuvent être très gras.



# Idées reçues en nutrition

Les huîtres sont-elles grasses?

Au contraire, les huîtres apportent peu de lipides et ont une faible teneur en calories.

douzaine d'huîtres : 132 Calories 2,6 à 3,4 Lipides

La consommation d'huîtres contribue à un régime alimentaire sain et équilibré. Comme tous les mollusques, les huîtres apportent peu de calories et de graisses saturées, tout en étant une excellente source de protéines et d'acides gras oméga-3. Tout comme le poisson, les mollusques sont bons pour la santé et apportent à l'organisme des vitamines (B12) et des minéraux essentiels (fer, zinc, cuivre et bien sûr iode). L'iode est nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde et des hormones de reproduction. Le zinc contribue à la stimulation des défenses immunitaires.

# Idées reçues en nutrition

Aliment	kcalories	P (g)	G (g)	L (g)
Délice de surimi à la chair de crabe Fleury Michon	109	9	8,5	4,3
Miettes de surimi et chair de crabe Fleury Michon	118	8,4	10,9	4,5
Médaille de surimi goût langouste Fleury Michon	96	9,6	9,6	2,1
Batonnets de surimi saveur crabe Fleury Michon	122	8,3	10,5	5
Batonnets saveur crabe Monoprix	103	8,8	10	2,9
Batonnets Coraya pleine saveur	112	8,4	9,8	4,3
Batonnets de surimi (moyenne)	102	8,4	11,8	2,4

# Idées reçues en nutrition

- Les charcuteries, c'est bien trop gras !
- Il y a du cholestérol dans les charcuteries
- La charcuterie, c'est bien trop salé
- L'andouillette est moins grasse que le boudin
- On peut remplacer le poisson ou la viande par la charcuterie
- Le boudin noir est la meilleure source de fer
- Le boudin blanc est moins gras que le boudin noir
- Le foie gras est bon pour la santé
- Le pâté de tête est trop gras
- Les saucisses de volaille sont moins grasses que celles à base de porc



# Idées reçues en nutrition

« Les charcuteries, c'est bien trop gras » **NON**, pas toujours!

La moitié des charcuteries consommées en France contiennent moins de 20% de lipides. Il faut simplement apprendre à bien les choisir (moins de 10% de lipides dans le jambonneau cuit, jambon, rôti de porc, coppa, tripes ...)

Pourcentage de lipides	Produits
- de 10%	Jambon, jambonneau cuit, rôti de porc (filet ou filet mignon), coppa, tripes
10 à 20%	Fromage de tête (11à 14%), jambons secs, pâté de lapin, andouille, andouillette (17%), pâté en croûte
20 à 30%	Lardons salés, lardons fumés, pâté de foie de volaille, terrine de canard, pâté de campagne, boudin blanc (21%), boudin noir (21,6%), mortadelle, saucisses de francfort, saucisses cocktail, cervelas, mousse de foie
30 à 40%	Pâté de foie de porc, saucisses de Montbéliard et de Morteau, saucissons secs
+ de 40%	Foie gras (45 à 53%), salami, rillettes, chorizo

# Idées reçues en nutrition

- La couleur de l'œuf influe sur sa valeur nutritionnelle
- Deux œufs peuvent remplacer une portion de viande
- Les œufs donnent du cholestérol
- Les œufs durs sont un coupe-faim naturel
- Gérer un œuf cru est une aberration nutritionnelle
- Attention aux œufs en cas d'allergie
- Les œufs font mal au foie
- Les œufs contiennent du fer
- Les œufs sont sources de vitamines

# Idées reçues en nutrition

- On peut se passer de matières grasses
- Les graisses animales sont toutes des graisses saturées et les graisses végétales sont des graisses insaturées
- Les acides gras oméga 3 jouent un rôle anti-inflammatoire
- On peut cuire le beurre
- Manger du beurre fait augmenter le cholestérol
- Le « beurre allégé » est meilleur pour la santé
- Cuisiner à la graisse de canard ou d'oie est plus sain que de cuisiner au beurre
- La cuisine à la crème est trop riche



# Idées reçues en nutrition

- Certaines huiles sont plus grasses que d'autres
- L'huile d'olive est la « plus grasse » des huiles
- L'huile de tournesol est plus légère et moins grasse que les autres huiles
- L'huile de colza est mauvaise pour la santé
- Il faut supprimer les huiles d'assaisonnement lors d'un régime minceur
- L'huile de paraffine est recommandée dans les régimes amaigrissants
- La margarine végétale est moins calorique que le beurre
- La « végétaline » est bonne pour faire les frites

# Idées reçues en nutrition

La cuisson à la « végétaline » est à limiter le plus possible!

Elle est pourtant encore beaucoup utilisée.

Composée à 90% d'huile de coprah (noix de coco) et à 10% d'huile de palme, c'est un corps gras à n'utiliser **que** pour les fritures et de manière tout à fait exceptionnelle, car ses acides gras sont **saturés à plus de 93%**! (saindoux: 47%)

La graisse (ou huile) de palme possédant les mêmes caractéristiques est également déconseillée, elle peut être présente dans certains produits type boulangerie industrielle.

# Idées reçues en nutrition

- Les bonbons font grossir
- Les bonbons sans sucres ne font pas grossir
- Le chocolat donne la migraine
- La consommation de chocolat a un effet bénéfique sur le moral
- Le chocolat fait grossir
- Le chocolat riche en cacao est moins gras
- Le chocolat allégé ne fait pas grossir
- Le chocolat constipe
- Le chocolat est indigeste
- Le chocolat noir est moins calorique que le chocolat au lait
- Le chocolat au lait contient plus de calcium que le chocolat noir



# Idées reçues en nutrition

Marques	KCalories/100g	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Milka au lait	530	6,6	29,5	58,5
Côte d'Or noir brut dégustation 86 %	605	8,6	<b>54,5</b>	19,0
Côte d'Or noir Intense dégustation 70%	590	7,0	<b>49,0</b>	30,0
Nestlé Crunch lait - riz	509	6,6	27,8	58,2
Nestlé fourré cœur nougat	519	6,8	28,8	58,1
Nestlé fourré caramel beurre salé	524	6,2	29,1	59,2
Nestlé fourré pâte d'amandes	502	7,0	29,8	51,4
Nestlé Galak	545	7,8	31,5	58,3
Nestlé Noir Intense 70%	559	8	<b>44,9</b>	30,7
Nestlé Noir Eclat noir	523	7,7	37,3	39,1
Nestlé Noir doux et fondant éclat noisette	570	8,8	<b>44,9</b>	32,7
Nestlé Dessert Noir	533	5,2	34,5	50,3
Menier Pâtissier	495	6,2	28,7	53
Poulain Ligne gourmande noir 70% de cacao	510	7,1	<b>43,6</b>	33,9
Vivis au fructose Extra fin - Noir	554	10	<b>40</b>	36

# Idées reçues en nutrition

- Les chewing gum et les bonbons sans sucres sont vraiment « sans sucres »
- Il y a des vitamines dans la confiture
- On peut manger sans restriction des confitures allégées
- Le miel est meilleur que le sucre pour la santé
- Les pâtes à tartiner sont bonnes pour la croissance
- Les pâtisseries sont à éviter
- Le sucre de canne est mieux que le sucre de betterave
- Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc
- Le sucre donne des caries
- Le sirop d'agave est meilleur pour la santé que le sucre
- Le pollen apporte des vitamines et renforce l'immunité
- La gelée royale aide à combattre les affections ORL

# Idées reçues en nutrition

Type de pâtisserie	Kcal/100g	P (g)	L (g)	G (g)
Galette des rois à la frangipane	484	6,6	<b>29,9</b>	47,2
Brownie au chocolat	444	6,3	<b>25,3</b>	47,9
Quatre-quart	437	6,3	<b>24,2</b>	48,5
Crêpe au froment sucrée	334	6,3	7	61,5
Tarte aux pommes	271	4,2	11,6	37,4
Crumble aux pommes	223	2,7	9	32,8
Gâteau au fromage blanc	217	8,4	5,3	34
Flan pâtissier	201	4,2	12,1	27,9



# Idées reçues en nutrition

Le sirop d'agave est meilleur pour la santé que le sucre  
**Non!**

C'est un sirop élaboré à partir du jus d'un cactus: l'agave

D'un goût discret et agréable, il apporte 315 Calories/100g.  
Le sirop d'agave est composé principalement de fructose (environ 75%) et de glucose en proportion variable selon l'espèce et la maturité des agaves utilisées.

Même si l'on surfe sur la vague du « naturel », sa valeur nutritionnelle est comparable à celle du fructose avec les mêmes effets délétères sur la santé :  
augmentation du poids et résistance à l'insuline.

# Idées reçues en nutrition

## EDULCORANTS?

- Ils sucent moins que le vrai sucre
- Les édulcorants donnent envie de sucre
- Les édulcorants font maigrir
- Pas de limites à la consommation d'édulcorants !
- On ne peut pas utiliser les édulcorants en cuisson
- L'Aspartam donne le cancer
- Aucun danger avec l'Aspartam

# Idées reçues en nutrition

## Aucun danger avec l'Aspartame?

**OUI!** : la **phénylcétonurie**, maladie rare et génétique, qui provoque une dangereuse accumulation dans l'organisme de phénylalanine. Or, l'Aspartam est un mélange de deux acides aminés : l'acide aspartique et justement la phénylalanine.

Mais l'aspartame n'est qu'une source minime de phénylalanine alimentaire.

Une canette de boisson light (33 cl) qui contiendrait la quantité maximum d'aspartame autorisée par la réglementation européenne (600 mg/l), apporterait 22 fois moins de phénylalanine que 100 grammes de fromage type gouda, 14 fois moins que 100 grammes de cacahuètes, ou 4,5 fois moins que 100 grammes de pain blanc.

Cet acide aminé est, en effet, présent à l'état naturel dans de nombreux aliments.



# Idées reçues en nutrition

- Les eaux aromatisées sont sans sucre
- l'eau du robinet n'est pas bonne pour la santé
- Il faut limiter l'eau quand on fait de la « rétention »
- C'est plutôt en dehors des repas qu'il faut boire de l'eau
- les eaux en bouteille se valent toutes et il faut alterner (eaux de source, eaux minérales)
- Boire de l'eau en mangeant fait grossir
- Les eaux gazeuses sont contre-indiquées dans les régimes amaigrissants
- Les eaux trop riches en minéraux peuvent être néfastes pour la santé (risque de surdosage) ?

# Idées reçues en nutrition

- L'eau peut être bue à volonté
- Boire de l'eau fait maigrir
- Une eau minérale naturelle est une eau qui sort naturellement d'une source ou d'une montagne
- Apports en magnésium insuffisants? les eaux représentent une bonne alternative.
- L'eau chez moi est trop calcaire, il ne faut pas la boire !
- Boire de l'eau coupe les jambes quand on fait du sport
- Il faut préférer les bouteilles en verre aux bouteilles en plastique
- pas de différences entre un smoothie et un jus de fruit
- les boissons « light » n'ont aucun intérêt
- Les colas sont des bons réhydratants

# Idées reçues en nutrition

- Le café combat la migraine
- Le café est bon pour l'activité sportive
- Le café empêche de dormir
- Le café est déconseillé aux femmes enceintes
- Le café au lait est indigeste
- Le thé infusé (foncé) est plus excitant que le thé clair
- Boire du thé fait maigrir
- Le thé vert est meilleur pour la santé que le thé noir
- Le thé est riche en antioxydants
- Le thé rouge ne contient pas de théine
- Le thé empêche l'absorption du fer
- Le thé jouerait un rôle anti-cancer
- L'ajout de lait ou de citron nuit aux propriétés du thé
- L'alcool stimule le cerveau
- L'alcool réchauffe
- On tient mieux l'alcool si on boit régulièrement
- Pour dessouler, rien ne vaut un café noir bien fort



# Idées reçues en nutrition

- Une cuillerée d'huile d'olive atténue les effets de l'alcool
- L'alcool empêche de maigrir
- L'alcool fait fondre les graisses
- Noyé dans l'eau, l'alcool est moins nocif
- L'alcool améliore les performances sexuelles
- L'alcool consommé au repas a moins d'effet sur l'organisme
- certaines populations supportent moins bien l'alcool
- Les hommes et les femmes sont inégaux devant l'alcool
- Les boissons alcoolisées bues modérément sont bonnes pour le cœur
- Les boissons alcoolisées augmentent le risque des cancers
- La bière favorise la montée de lait
- Une coupe de champagne apporte moins d'alcool qu'un verre de vin
- Les « mix » sodas-alcool ou jus de fruits-alcool sont meilleurs pour la santé que le vin
- La consommation de vin rouge participe à la prévention des maladies CV
- La cuisine au vin est riche
- Le whisky est bon pour les artères

# Idées reçues en nutrition

## Les aliments Bio sont-ils meilleurs pour la nutrition et la santé ?

Principale motivation d'achat du consommateur, l'agriculture biologique a une obligation de moyens mais pas de résultat.

Important rapport de l'Afssa en 2003 intitulé:

« Évaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique »

Conclusion générale: *l'ensemble des données examinées n'a montré que très peu de différences significatives et reproductibles entre la composition chimique des aliments conventionnels et celle des aliments Bio issus des mêmes variétés ou races et à des stades de récolte ou d'abattage comparables.*

Travail similaire en 2009 de la FSA britannique (Food Standards Agency) et en 2010 de l'INRA: mêmes conclusions!..

Les prix plus élevés des aliments Bio sont sans doute justifiés par les différences de coût de production mais **certainement pas par une meilleure valeur nutritionnelle.**

# Idées reçues en nutrition

## L'Acte du Diététicien

- ❑ Conseils individualisés en fonction des problématiques de chacun.
- ❑ Remise si besoin d'un document écrit avec des conseils nutritionnels spécifiques ou sous forme d'une répartition quotidienne avec ciblage du choix des aliments
- ❑ Conseils en fonction de l'**activité physique**



# **Idées reçues en nutrition**

**Image de la diététique dans le public : une vision manichéenne de l'alimentation!**

**D'où les questions :**

- Qu'est-ce qui fait grossir?**
- Quels sont les interdits?**
- Quels aliments consommer , pour quel résultat?**

**Trop d'information tue l'information (presse écrite, radio, internet, télévision..)**

# Idées reçues en nutrition seul le régime fait maigrir..

✓ **NON!** On peut perdre des calories en bougeant !

500 Kcal brûlées correspondent à:

- 3 heures d'activité faible continue (ménage, lavage d'une voiture, danse de salon, golf miniature ou marche d'un pas normal).
- 1 heure et demie d'activité moyenne (marche d'un pas rapide, le ski de fond en plat, le ski alpin de débutant, le golf, la danse aérobique, la natation (sans forcer) et le tennis en double (activité moyenne)).
- 50 minutes d'activité élevée (randonnée en montagne, badminton, voile par gros temps, vélo rapide, natation soutenue, roller, ski de fond avec dénivelé, jogging, tennis en simple ou hockey).
- 40 minutes d'activité très élevée (course de fond, ski de fond en compétition, football, rugby, squash, arts martiaux, saut à la corde).

# On peut rester sédentaire et perdre du poids ?

**NON!**

**L'activité physique est aujourd'hui complètement associée à l'alimentation, puisque le but pour maigrir est de diminuer les entrées (apport calorique des aliments) et d'augmenter les sorties (dépenses liées à l'activité physique et au sport). Espérer maintenir son poids ou le réduire en mangeant moins, tout en restant sédentaire, est illusoire et dommageable.**

**En effet, en « se bougeant », on peut manger à sa faim, sans réductions drastiques, dans la mesure où l'on compense, en perdant des calories grâce à cette activité physique.**



# Idées reçues en nutrition

Aux éditions FIRST et France Loisirs:

