

DOSSIER SPÉCIAL



**10 gros mensonges  
sur la nutrition  
conventionnelle**



LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

---

# 10 gros mensonges sur la nutrition conventionnelle

*Chère lectrice, cher lecteur,*

*Les consignes officielles en nutrition diffusées dans les écoles,  
les hôpitaux, les médias, sont inexactes et contradictoires.*

*J'ai fait une liste des pires exemples ci-après, mais ce n'est  
malheureusement que la pointe émergée de l'iceberg.*

*Voici 10 gros mensonges, mythes et idées reçues qui circulent.*

*Jean-Marc Dupuis*

---

## Sommaire

N°1 Le petit-déjeuner idéal	03
N°2 Le lait est bon pour les os	03
N°3 Les aliments allégés sont bons pour la santé	04
N°4 Les oeufs sont mauvais pour la santé	04
N°5 Manger beaucoup de protéines est mauvais pour les reins	04
N°6 Les huiles végétales sont meilleures	05
N°7 Les graisses saturées sont mauvaises	05
N°8 Tout le monde doit manger des céréales	06
N°9 Le sucre est mauvais car ce sont des « calories vides »	06
N°10 Le gras rend gras	07

---

## N°1 Le petit-déjeuner idéal

« Idéalement, la journée débute avec un repas équilibré, composé d'un laitage, d'un fruit et d'une boisson... », écrit Flora Genoux en page 15 du journal *Le Parisien*, mardi 3 décembre 2013.

Ces conseils dérivent directement des recommandations officielles de manger, au petit-déjeuner, une tartine de beurre et de confiture, un jus d'orange et un bol de lait.

On retrouve une variante de ce mythe sur les boîtes de céréales, qui martèlent aux enfants que leur petit-déjeuner idéal se composera, par exemple, d'un « bol de Kellogg's Corn Flakes avec du lait (pour le calcium) et d'un jus d'orange (pour les vitamines) ».

Faux, faux, faux sur toute la ligne.

Ces petits-déjeuners sont des bombes à sucre : le jus d'orange est riche en fructose, le « mauvais sucre » qui fait monter la glycémie et qui se transforme en mauvaise graisse ; le lait est plein de « lactose » qui est une autre forme de sucre. Le pain à la confiture, ou les céréales, sont aussi pleins de glucides : au contact de la salive, l'amidon du pain se transforme en glucose et fera monter en flèche le taux de sucre sanguin dans les minutes suivant son absorption.

Tant de sucre oblige le pancréas à produire une masse d'insuline, ce qui peut entraîner une crise d'hypoglycémie vers 11 heures du matin, avec une baisse d'énergie, une prise de poids sous forme de mauvaises graisses, le tout accompagné d'une forte fringale.

À l'Université de Kansas pour la diététique et la science de la nutrition, des chercheurs ont publié une étude en février 2010 démontrant qu'un petit-déjeuner doit au contraire être riche en protéines. Moins de glucides et plus de protéines augmentent l'énergie, diminuent la sensation de faim au cours de la journée, sans pour autant augmenter le nombre de calories absorbées pendant la journée. En effet, les calories supplémentaires consommées lors d'un riche petit-déjeuner sont compensées par une baisse égale des calories aux

autres repas, sans même que vous vous en aperceviez. Vous n'avez donc à faire aucun effort.

De plus, remplacer les glucides par de bonnes graisses réduit encore la hausse de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et accroît la sensation de satiété, réduisant les fringales et donc le grignotage pendant la journée.

Un bon petit-déjeuner doit donc contenir un apport conséquent de protéines et de bonnes graisses. Il est hautement recommandé d'y incorporer des aliments comme des oeufs, omelette, avocat, tranche de saumon, de jambon, olives, fromage de brebis, noix, amandes et autres fruits à coque, ou encore des crudités avec de la vinaigrette.

Cela vous donnera une vraie sensation de satiété, de l'énergie, et un appétit modéré à midi qui, au bout du compte, bénéficieront à votre santé et à votre ligne.

## N°2 Le lait est bon pour les os

Il n'existe pas la moindre preuve que le lait rende les os solides et prévienne les fractures, et c'est même le contraire qui vient d'être démontré par une nouvelle étude de Harvard (qui fait suite à toutes les données scientifiques que l'on avait déjà sur cette question).

Plus de lait au cours de l'adolescence, c'est plus de risque de fracture de la hanche chez les hommes. Chez les femmes, la consommation de lait ne change rien.<sup>1</sup>

De plus, selon une étude de 2012 publiée dans *l'American Journal of Epidemiology*, les hommes qui, dans l'adolescence, ont bu le plus de laitages ont un risque significativement augmenté de développer un cancer de la prostate.<sup>2</sup>

1. Feskanich D, Bischoff-Ferrari HA, Frazier AL, Willett WC. Milk Consumption During Teenage Years and Risk of Hip Fractures in Older Adults. *JAMA Pediatr.* 2013 Nov 18.

2. Torfadottir JE. Milk intake in early life and risk of advanced prostate cancer. *Am J Epidemiol.* 2012 Jan 15;175(2):144-53. Epub 2011 Dec 20.

Selon le spécialiste du lait Thierry Souccar, « il est nécessaire que les autorités sanitaires (en France: ANSES, INPES, PNNS) fassent amende honorable en reconnaissant qu'elles ont eu tort d'inciter toute la population à consommer 3 à 4 laitages par jour « dans le but de prévenir les fractures »; elles doivent s'abstenir dorénavant de promouvoir la surconsommation de ces aliments, et prôner la modération. »<sup>3</sup>

### N°3 Les aliments allégés sont bons pour la santé

Savez-vous quel est le goût d'un aliment dont on a retiré toute la graisse ?

Eh bien, c'est exactement celui du carton. Personne ne voudrait en avaler.

Les industriels de l'agro-alimentaire le savent et ils ajoutent d'autres choses pour compenser le manque de gras.

En général, ce sont des sucres : sucre, sirop de glucose-fructose, ou des édulcorants artificiels comme l'aspartame.

Ces aliments augmentent fortement les fringales. Les graisses, au contraire, donnent une sensation durable de satiété, parce qu'elles restent plus longtemps dans l'estomac pour être digérées par les sucs digestifs.

Il est donc plus difficile de maigrir quand on mange des produits allégés en graisses.

### N°4 Les oeufs sont mauvais pour la santé

Un des plus grands tours de force des diététiciens modernes est d'avoir diabolisé un des meilleurs aliments pour l'homme : les oeufs.

Le jaune d'oeuf, selon eux, est plus dangereux que Dracula car il est horriblement riche en cholestérol, et donc facteur de maladies cardiaques.

Il est vrai qu'un gros jaune d'oeuf contient 212 mg de cholestérol, ce qui est beaucoup par rapport aux autres aliments.

Mais il a aussi été prouvé que le cholestérol alimentaire n'augmente pas le cholestérol sanguin. Le cholestérol sanguin est fabriqué par le foie, à partir du sucre, combien de fois faudra-t-il le répéter ??

Une ÉNORME étude, portant sur 4 millions de personnes, est encore parue tout récemment dans le British Medical Journal, et a de nouveau conclu que manger un oeuf tous les jours n'augmente en rien le risque de maladie cardiaque et peut même baisser le risque d'attaque cérébrale (AVC), sauf pour les personnes diabétiques.<sup>4</sup>

Notons également que le jaune d'oeuf est magnifiquement riche en lutéine et en zéaxanthine, deux antioxydants extraordinaires qui protègent les yeux contre la cataracte et la dégénérescence maculaire.<sup>5</sup>

### N°5 Manger beaucoup de protéines est mauvais pour les reins

Les régimes hyper-protéinés sont fortement critiqués pour provoquer des problèmes de rein et de l'ostéoporose (os poreux).

Une fois de plus, c'est le contraire qui est vrai.

Sur le long terme, manger des protéines donne des os plus solides et diminue fortement le risque de fractures, d'après un gigantesque travail de synthèse effectué récemment par des chercheurs de l'université du Connecticut (États-Unis)<sup>6</sup>. Restreindre la consommation de protéines est même décrit comme « dangereux » pour les personnes qui ont des os fragiles, dans l'étude citée !

4. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.

5. Plasma Lutein and Zeaxanthin and Other Carotenoids as Modifiable Risk Factors for Age-Related Maculopathy and Cataract: The POLA Study Lutein and Zeaxanthin Status and Risk of Age-Related Macular Degeneration Evidence for protection against age-related macular degeneration by carotenoids and antioxidant vitamins.

6. Dietary protein and skeletal health: a review of recent human research.

3. Boire du lait ne protège pas des fractures: nouvelles preuves.

Concernant les reins, il s'agit là encore d'un mythe : les études approfondies n'ont montré aucun lien entre les régimes riches en protéines et les problèmes de rein chez les personnes en bonne santé.<sup>7</sup>

Une situation à ne pas confondre avec celle des personnes souffrant d'insuffisance rénale chez qui il a été clairement démontré qu'une diminution des apports en protéines préservait mieux la fonction rénale déclinante.

Manger plus de protéines et moins de céréales diminue la pression artérielle, les taux de cholestérol et le risque de maladies cardiaques.<sup>8</sup>

N'ayez plus peur des protéines mais accompagnez-les toujours de bonnes quantités de légumes pour leur effet basifiant.

## N°6 Les huiles végétales sont meilleures

Les huiles végétales riches en acides gras polyinsaturés sont considérées comme bonnes pour la santé parce qu'elles diminueraient le risque cardiaque.

Mais il y a là un gros malentendu : tous les acides gras polyinsaturés ne se valent pas.

Les acides gras polyinsaturés oméga-6 ont un effet inflammatoire (mauvais pour les artères), tandis que les oméga-3 sont anti-inflammatoires (bons pour les artères).

L'être humain a besoin de consommer des oméga-3 et des oméga-6 de façon proportionnelle : s'il mange plus des uns, il doit aussi manger plus des autres.

Il faut deux à quatre fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. L'alimentation moderne est beaucoup trop riche en oméga-6 (présents dans l'huile de tournesol et de maïs), et trop pauvre en oméga-3 (huile de lin, huile de noix et de colza, huiles de poisson), ce qui explique en partie la hausse des maladies cardiaques. Le rapport est souvent de 1 à 20, ou de 1 à 30 !

7. Dietary protein intake and renal function.

8. Effects of Protein, Monounsaturated Fat, and Carbohydrate Intake on Blood Pressure and Serum Lipids.

Pour améliorer votre ratio oméga-6/oméga-3, vous devez donc à la fois essayer de diminuer votre consommation d'huile de tournesol et de maïs, et augmenter votre consommation d'huile de lin, de colza, de noix et de poissons gras.

Attention : les acides gras polyinsaturés sont très instables : ils s'oxydent facilement et deviennent alors toxiques et nuisibles à la santé. Cette oxydation se produit lorsque les huiles sont stockées dans des bouteilles transparentes, exposées à la lumière, lorsque les bouteilles sont laissées ouvertes sans bouchon, et plus rapidement encore lorsque vous les faites chauffer.

Conservez donc précieusement vos bouteilles d'huile végétale dans l'obscurité, au frais, et avec leur bouchon. Si vous vivez seul ou à deux, préférez les petites bouteilles, pour éviter de garder une même bouteille ouverte plusieurs semaines.

## N°7 Les graisses saturées sont mauvaises

Dans les années 60, il fut soudain décidé que les graisses étaient responsables des maladies cardiaques, en particulier les graisses saturées.

Cette nouveauté provenait d'études biaisées et de décisions politiques qui se sont révélées désastreuses.

Une très grande revue d'articles scientifiques publiée en 2010 a conclu de façon définitive à l'absence totale de relation entre les graisses saturées et les maladies cardiaques.<sup>9</sup>

Il n'y a donc aucune raison de vous priver de viandes grasses, d'huile de coco ou de palme, très riches en acides gras saturés, et même de beurre, crème fraîche si vous supportez les produits laitiers.

Les aliments gras vous donnent un sentiment fort et durable de satiété, parce qu'ils mettent longtemps à être digérés. Ils restent plus long-

9. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease.



temps dans l'estomac que les glucides et les protéines. Ils permettent donc :

- de mieux réguler l'appétit,
- de limiter le grignotage,
- de se sentir mieux dans sa peau,
- d'être plus actif,
- vous aident à retrouver votre poids naturel.

Mettez un quart d'huile de lin dans vos vinaigrettes et envisagez de prendre des capsules d'huile de poisson (très riches en oméga-3) pour maintenir le bon ratio oméga-6/oméga-3. Conservez toujours une huile de lin au frigo. L'huile de lin ne doit jamais être cuite.

## N°8 Tout le monde doit manger des céréales

L'idée que l'être humain doit baser son régime sur les céréales m'a toujours paru absurde.

La révolution agricole, à partir de laquelle les hommes ont commencé à manger des céréales, s'est produite il y a peu de temps, à l'échelle de l'évolution, et nos gènes n'ont pratiquement pas changé depuis. L'homme moderne n'est ni plus ni moins qu'un chasseur-cueilleur en costume-cravate !

Son tube digestif est toujours le même. Il n'est pas fait pour digérer des quantités importantes de céréales.

Les céréales sont pauvres en nutriments essentiels, comparées aux légumes. Complètes, elles sont aussi riches en acide phytique, qui se lie aux minéraux dans l'intestin humain, ce qui les empêche d'être assimilées, provoquant une dénutrition.<sup>10</sup>

La céréale la plus répandue dans les pays occidentaux est, de loin, le blé, qui peut causer chez l'homme toutes sortes de problèmes de santé, certains mineurs, d'autres plus graves.

Le blé moderne contient de grandes quantités d'un mélange de protéines appelé gluten, qu'une partie importante de la population ne supporte pas : allergie, intolérance, hypersensibilité.

Dans ce cas, manger du gluten peut abîmer la paroi intestinale, provoquer des douleurs, des ballonnements, des diarrhées, de la fatigue<sup>11</sup>. La consommation de gluten a aussi été associée, dans de très sérieuses études, à la schizophrénie, une grave maladie mentale.<sup>12</sup>

Réduire la part des céréales dans l'alimentation peut donc se révéler excellent pour la santé, à condition bien sûr de remplacer les calories ainsi perdues par une consommation accrue de légumes, fruits, fruits à coques (noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de pécan...), et autres aliments riches en nutriments.

## N°9 Le sucre est mauvais car ce sont des « calories vides »

Beaucoup de personnes pensent que le sucre de table est mauvais parce que ce sont des « calories vides ».

Il est vrai que le sucre est très pauvre en nutriments essentiels, mais le problème va bien au-delà.

Le sucre de table est appelé saccharose par les spécialistes. La saccharose est formée d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.

Or, le fructose est un mauvais sucre, lorsqu'il est consommé isolé. Au lieu d'être utilisé pour donner de l'énergie aux cellules ou au cerveau, comme le glucose, le fructose est métabolisé par le foie, qui le transforme en triglycérides, des graisses qui circulent dans le sang et augmentent le risque de maladies cardiaques.

10. Minerals and phytic acid interactions: is it a real problem for human nutrition?

11. Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double-blind randomized placebo-controlled trial.

12. The gluten connection: the association between schizophrenia and celiac disease.

Manger beaucoup de fructose provoque une résistance à l'insuline et à la leptine, la première étape vers le syndrome métabolique, l'obésité, le diabète. Le sucre de table est donc le principal responsable des problèmes de poids, et sans aucun doute le pire ingrédient de notre régime alimentaire.

Malheureusement, il est très bon marché et c'est donc l'un des ingrédients les plus utilisés dans l'industrie agro-alimentaire. Il constitue même la matière première principale de secteurs industriels entiers comme la confiserie, la pâtisserie, l'industrie des confitures et des boissons.

Plutôt que faire la chasse aux graisses dans votre alimentation, faites la chasse au sucre... et regardez l'aiguille de votre pèse-personne revenir tranquillement vers votre poids normal, sans rien faire d'autre.

## N°10 Le gras rend gras

Je reviens encore là-dessus car cela paraît évident à presque tout le monde que manger gras rend gras.

Cette chose qui s'accumule sous la peau et qui nous rend gros et mou est de la graisse. Donc... manger de la graisse doit forcément augmenter cette couche de graisse.

Mais ce n'est pas si simple. Il est vrai que les graisses contiennent plus de calories par gramme que les glucides et les protéines. Mais d'un autre côté, nous avons une répulsion naturelle à manger beaucoup de gras, car le gras provoque rapidement un sentiment de satiété voire d'écoeurement, parce que nous le digérons moins facilement, surtout consommé seul.

Ce n'est pas vrai du sucre, que nous pouvons manger en quantités énormes, sans nous en apercevoir, surtout quand nous l'absorbons sous la forme d'aliments qui n'ont pas un goût sucré, comme le pain, les pâtes, les pommes de terre.

Il n'y a presque aucune différence pour maigrir entre un régime pauvre en glucides et un régime pauvre en graisses.

Par contre, les régimes pauvres en glucides semblent plus efficaces à long terme. De plus, ils préservent mieux la santé cardiovasculaire.<sup>13</sup>

13. Systematic review and meta-analysis of clinical trials of the effects of low carbohydrate diets on cardiovascular risk factors. Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. Low-carbohydrate nutrition andmetabolis.

*Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe*

**Dossier spécial :**

10 gros mensonges sur la nutrition conventionnelle

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

**Rédaction :** Jean-Marc Dupuis

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

# Alternatif Bien-Être

Une mine d'informations pour **votre** santé

Comment vous sentiriez-vous si on vous retirait un organe, et que vous appreniez ensuite que ce n'était **pas nécessaire** ?  
**Vous auriez pu traiter le problème avec un remède naturel... mais personne ne vous l'avait dit.**

C'est ce qui arrive chaque année à des milliers de personnes faussement diagnostiquées d'un cancer du sein ou de la prostate. De même, les maladies **résistant aux antibiotiques** font de plus en plus de victimes alors qu'elles peuvent souvent être guéries par des traitements alternatifs comme l'argent colloïdal ou certaines huiles essentielles.

Des chercheurs viennent de découvrir qu'une forme de **curcuma phospholipidique** peut supprimer les douleurs de l'arthrose. On sait depuis des siècles que la **racine de bardane** soigne l'acné. Les nouvelles recherches sur la **vitamine D** concluent qu'elle est efficace contre la sclérose en plaques.

Ces produits naturels sont sans danger. Mais aujourd'hui, ces mêmes maladies sont traitées avec :

- des anti-inflammatoires à haute dose, qui provoquent des saignements de l'estomac ;
- du Roaccutane, qui dessèche la peau, et tue les fœtus chez les femmes enceintes ;
- de la cortisone qui favorise les infections microbiennes.

**On déplace les problèmes, sans les résoudre. On fait parfois pire.**  
Et c'est pour revenir à une médecine naturelle, de bon sens, respectueuse du corps, que nous vous proposons **de vous abonner à l'essai, pour un an, à Alternatif Bien-Être.**

