



GUIDE DE LA

santé

dans votre assiette

*Dictionnaire
pratique pour une
alimentation saine*



Sommaire

CHAPITRE 1

L'équilibre alimentaire 10

Quels sont vos besoins ?	12
Les grandes familles d'aliments	14
La structure des repas	18
Les bons choix, les bons achats	20
Cuisinez malin	22

CHAPITRE 2

Le guide des aliments 24

A	Abats	26
	Abricot	27
	Agneau et mouton	28
	Ail	28
	Airelle	29
	Alcool et boissons alcoolisées	30
	Algues	32
	Dossier Alicaments	33
	Ananas	34
	Anchois	35
	Dossier Antioxydants	36
	Arachide	37
	Artichaut	38
	Asperge	39
	Aubergine	39
	Avocat	40
	Avoine	41
B	Banane	41
	Barres chocolatées et céréalières	42
	Bette	43
	Betterave	44
	Beurre	45
	Bière	46
	Biscotte	47
	Dossier Bio (aliments)	48
	Biscuits	50
	Biscuits salés apéritifs	52
	Blé	52

Bœuf	53
Boissons sucrées et sodas	55
Bonbons et confiseries	57
Boudins blanc et noir	58
Boulghour	59
Brocoli	59

C	Cabillaud	60
	Café	60
	Calamar	61
	Canard	62
	Cardon	63
	Carotte	63
	Cassis	64
	Céleri-branche	65
	Céleri-rave	65
	Céréales	66
	Céréales du petit déjeuner	67
	Cerise	69
	Champignons	70
	Chapelure	71
	Charcuterie	72
	Châtaigne	74
	Cheval	75
	Chewing-gum	76
	Chips	77
	Chocolat	77
	Chou	79
	Choucroute	80
	Chou de Bruxelles	80
	Chou-fleur	81
	Citron	81
	Coing	82
	Concombre	83
	Condiments	84
	Confiture et gelée	85
	Dossier Conservateurs, colorants et autres additifs	86
	Coquillages	88
	Coquille Saint-Jacques	89
	Courge	90
	Courgette	91
	Crabe	91
	Crème	92
	Crêpes	93
	Cresson	94



Crevette	95	J Jambon	146
Crustacés	96	Jus de fruits et nectars	148
D Datte	98	Ketchup	150
Desserts lactés	99	Kiwi	150
Dinde	100	Dossier Labels	151
Eau	101	Lait	152
Endive	103	Laitiers (produits)	154
Épices et aromates	104	Lapin	156
Épinard	107	Légumes	157
Escargot	108	Légumineuses	159
F Farine	108	Lentille	160
Féculents	109	Lieu	161
Fenouil	110	Dossier Lipides	162
Fève	111	Litchi	164
Figue	112	M Mâche	164
Dossier Fibres	113	Maïs doux	165
Foie	114	Mandarine et clémentine	166
Foie gras	114	Mangue	167
Fraise	116	Maquereau	168
Framboise	116	Margarine	169
Fromage	117	Mayonnaise	170
Fromage blanc et petit-suisse	120	Melon	171
Fruits	121	Menthe	172
Fruits au sirop	123	Merlan	173
Fruits en compote	124	Miel	173
Fruits oléagineux	125	Moule	174
Fruits séchés	126	Moutarde	176
G Gélatine	127	Mûre	177
Gibier	128	Myrtille	178
Gingembre	128	N Navet	178
Glace et sorbet	129	Nectarine et brugnion	179
Graines germées	131	Noix de coco	180
Dossier Glucides	132	Œuf	181
Dossier Index glycémique	133	Oignon et échalote	183
Groseille	136	Olive	184
H Hamburger	136	Dossier Oméga-3 et oméga-6	185
Hareng	138	Orange	186
Haricot en grains	139	Orge	187
Haricot vert	140	Oseille	187
Herbes aromatiques	141	P Pain	188
Huiles	143	Pamplemousse	190
Huître	145	Panais	191
Igname	146	Papaye	192
		Pastèque	193
		Patate douce	193
		Pâte à tartiner au chocolat	194



Pâtes	195	Semoule	254
Pâtés et terrines	196	Sésame	254
Pâtisseries	198	Soja	255
Pêche	200	Soupe	257
Persil	200	Sucre	259
Petit pois	201	Surimi	262
Piment	202		
Pizza	203	T	
Plats cuisinés	205	Tapioca	263
Poire	207	Thé	264
Poireau	208	Thon	265
Pois chiche et pois cassé	209	Tisane	267
Pois gourmand	210	Tomate	268
Poisson	211	Topinambour	269
Poisson cru	214	Truite	270
Poisson fumé	216		
Poisson pané	216		
Poivron	217	V-Y	
Pomme	218	Veau	271
Pomme de terre	219	Viande	272
Porc	221	Viennoiseries	274
Potiron	222	Vin	275
Poulet	222	Vinaigre	277
Dossier Protéines	224	Dossier Vitamines	278
Prune	226	Volaille	281
Pruneau	226	Yaourt et laits fermentés	283
Q-R			
Quiches et tartes salées	227	CHAPITRE 3	
Radis rose et noir	229	La santé et l'alimentation	286
Raisin	230		
Raisin sec	231	A-D	
Réglisse	231	Adolescent (alimentation de l')	288
Rhubarbe	232	Alcoolisme	289
Riz	233	Allergies alimentaires	291
Rognon	235	Alzheimer (maladie d')	293
Rutabaga	235	Anémies nutritionnelles	294
		Aphtes	295
S		Articulations douloureuses	296
Salade verte	236	Brûlures d'estomac	297
Salsifis	237		
Sandwich	238	C	
Sardine	239	Calculs biliaires	298
Sarrasin	240	Calculs urinaires	299
Sauces	241	Cancer et alimentation :	
Saucisses	244	la prévention	300
Saucisson	245	Cancer : l'alimentation	
Saumon	246	du malade	302
Seigle	248	Cardio-vasculaires	
Sel	248	(prévention des maladies)	303
Dossier Sels minéraux		Carences en minéraux	305
et oligoéléments	251	Carences en vitamines	307



Cholestérol	309	Pancréatite chronique	359
Cirrhose	310	Peau et alimentation	359
Constipation	311	Poids : mesure et régulation	360
D E		Reflux gastro-œsophagien	362
Dents et alimentation	313	Régimes et poids	363
Dépression	314	Régimes végétariens	365
Déshydratation	315	Règles douloureuses	367
Diabètes	316	Rhume, mal de gorge et toux	368
Diarrhée	318	S T	
Digestifs (troubles fonctionnels)	319	Sommeil et alimentation	369
Diverticules coliques	320	Sport et alimentation	370
Enfant (alimentation de l')	321	Stress et alimentation	372
F G		Tabac et alimentation	373
Fatigue	324	Thyroïde (troubles de la)	374
Fièvre	325	Triglycérides (excès de)	375
Goutte	326	Troubles du comportement alimentaire	376
Grand âge et alimentation	327	U V	
Grignotage	329	Urinaire (infection)	378
Grossesse et alimentation	330	Varices et jambes lourdes	379
H I		Voyage et alimentation	380
Haleine fétide	332	CHAPITRE 4	
Hémorroïdes	333	La sécurité des aliments 382	
Hépatites	334	Les risques liés aux aliments 384	
Hypertension	335	– Les risques microbiologiques	
Hypoglycémie	336	– Les risques chimiques	
Infections d'origine alimentaire	337	Les mesures de sécurité	
Insuffisance rénale chronique	339	et les contrôles 392	
Interactions entre médicaments		– Du côté des professionnels	
et aliments	341	– Du côté de l'État	
Intolérance au gluten	342	– Du côté des consommateurs	
Intolérance au lactose	343	– Bien comprendre l'étiquetage	
Intoxications par les aliments	344	L'UFC-Que Choisir	
M N		et ses associations locales 402	
Maigreur	345	Index 404	
Maladies inflammatoires			
chroniques de l'intestin	347		
Maladies métaboliques			
génétiques	348		
Médicaments et prise de poids	349		
Mémoire et alimentation	350		
Ménopause et alimentation	351		
Migraine et alimentation	352		
Mucoviscidose	352		
Nourrisson (alimentation du)	353		
O			
Obésité	355		
Ostéoporose	357		



A vibrant display of fresh vegetables in a market setting. The top section shows a large pile of green cucumbers and bright red cherry tomatoes. Below this, there are more tomatoes and a large bunch of green leafy herbs. The bottom section features a mix of yellow bell peppers and purple eggplants. The overall scene is colorful and fresh.

Le guide des **aliments**

Plus de 200 aliments sont présentés ici, avec leurs caractéristiques nutritionnelles, leur intérêt pour la santé, des conseils pour bien les choisir, les cuisiner ou les conserver, de façon à profiter au mieux de leurs qualités gustatives et diététiques.

À côté des grands classiques de la cuisine de tous les jours, vous redécouvrirez des basiques un peu oubliés et vous apprendrez à préparer des aliments plus insolites mais bien présents sur nos marchés. Cette large palette de légumes, fruits, céréales, laitages, poissons ou viandes vous donnera des idées pour varier vos menus et satisfaire à l'une des règles de l'équilibre alimentaire : la diversité.

Les denrées industrielles ne sont pas oubliées. Pizzas, céréales du petit déjeuner, plats tout prêts, biscuits ou sauces font partie de nos habitudes alimentaires, et ne sont pas forcément à bannir si l'on apprend à bien les choisir. L'offre est souvent très vaste, et vous pouvez légitimement vous sentir un peu perdu face aux multiples informations et messages nutritionnels inscrits sur les emballages ou transmis par la publicité. Les produits allégés ont-ils un intérêt ? Que faut-il regarder en priorité sur l'étiquetage des plats industriels ? Doit-on acheter des céréales enrichies pour les enfants ? Les compotes et jus de fruits ont-ils les mêmes atouts que les fruits frais ? Quelles sont les meilleures margarines pour la santé ?... Grâce à quelques repères simples, ce guide vous donnera les clés pour décrypter rapidement les qualités et les défauts des aliments, et faire ainsi les meilleurs choix.

Des dossiers, présentés sur un fond de couleur verte, font le point sur des sujets très couramment abordés en nutrition-santé, mais pas toujours bien cernés : les antioxydants, les oméga-3, les additifs ou l'index glycémique, par exemple.

Complet, accessible et pratique, ce guide des aliments devrait donc vous aider à devenir un consommateur éclairé et à maîtriser cette composante essentielle de l'hygiène de vie et de la santé qu'est l'alimentation.

Amandes

voir Fruits oléagineux, p. 125

Ananas

- ⊕ Sucré, mais modérément calorique.
- ⊕ De la vitamine C et un large éventail de minéraux.
- ⊕ Contient une enzyme, la broméline, qui aide à digérer les protéines.
- ▲ Peut provoquer une réaction d'intolérance.

Idée reçue

L'ananas ne fait pas maigrir ! Du fait de son apport calorique modéré et de ses atouts nutritionnels, l'ananas, comme les autres fruits frais, a toute sa place dans un régime minceur. Mais la broméline (l'enzyme qu'il contient) ne fait nullement « fondre les graisses » comme on l'entend encore souvent !

L'ananas est l'un des fruits exotiques les plus consommés en France. Sa chair très juteuse, à la fois sucrée et acidulée, possède une saveur unique et des qualités nutritives incontestables.

Caractéristiques nutritionnelles

• **Un apport calorique modéré.** Malgré sa saveur bien sucrée, l'ananas n'est pas plus calorique qu'une pomme ou une poire : 50 kcal pour 100 g (75 kcal pour une portion de 150 g). Ses sucres proviennent de la transformation, durant la maturation, de l'amidon présent dans l'extrémité de la tige du fruit : ainsi, un ananas est toujours plus sucré à la base que du côté du plumet !



À gauche, l'ananas Cayenne, le plus fréquent, à droite, le Victoria.

• **De la vitamine C bien protégée.** La vitamine C (avec une teneur moyenne de 36 mg pour 100 g) est préservée jusqu'au moment de la consommation par l'écorce épaisse et l'acidité de la pulpe. Ce fruit fournit aussi du bêta-carotène aux propriétés antioxydantes, des fibres assez abondantes et de nombreux minéraux (potassium, magnésium, manganèse...).

• **De la broméline active sur les protéines.** L'ananas renferme une enzyme spécifique, la broméline, capable de scinder les protéines en molécules plus simples, donc de les « pré-digérer ». La broméline aurait aussi une action anti-inflammatoire, propriété utilisée dans certaines pommes pour aider à désinfiltrer les tissus en cas de gonflement.

• **Une intolérance possible.** La consommation d'ananas entraîne la libération d'histamine dans l'organisme, ce qui peut provoquer des réactions bénignes (urticaire, par exemple) chez certaines personnes. Le mécanisme n'est pas allergique (on parle de fausse ou de pseudo-allergie), mais il nécessite l'arrêt de la consommation de l'aliment. L'ananas peut aussi déclencher des aphtes, à l'instar d'autres aliments riches en histamine (gruyère et noix, par exemple).

Composition pour 100 g d'ananas frais

Calories	54,3 kcal	Fibres	1,4 g
Protéines	0,5 g	Vitamine C	36,4 mg
Glucides	11,3 g	Potassium	142 mg
Lipides	0,2 g		

CICQUAL 2016

En pratique

• **Bien acheter.** L'ananas Cayenne, le plus consommé, est proposé toute l'année. Le Victoria, plus petit, tendre et très sucré, est surtout vendu en hiver. L'« ananas avion » est cueilli mûr à point, tandis que l'« ananas bateau » termine sa maturation pendant le transport.

L'ananas doit être ferme, lourd en main, avec des feuilles d'un beau vert luisant, sans traces de chocs sur l'écorce. Son parfum doit être agréable (une odeur trop forte est un signe de maturité excessive).

• **Bien conserver.** Comme d'autres fruits exotiques, l'ananas supporte mal le froid – ses qualités gustatives s'altèrent. Vous pouvez le laisser à température ambiante si vous le consommez dans les 24-48 heures. Sinon, placez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur, à plus de 6-7 °C.

• **L'ananas en conserve.** Les tranches ou tronçons d'ananas au sirop ou au jus du fruit sont disponibles à tout moment et commodes d'emploi. Un peu plus sucré et donc plus calorique (environ 80 kcal pour 100 g d'ananas égoutté) que l'ananas frais, l'ananas en conserve garde l'essentiel de son bêta-carotène, mais perd une bonne partie de sa vitamine C.

Anchois

- ⊕ Riche en oméga-3.
- ⊕ Bonne source de protéines, de minéraux et de vitamines.
- ▲ Les filets d'anchois marinés ou salés sont très chargés en sel.
- ▲ Riche en purines.

Pêché surtout en mai-juin en Méditerranée ou au large des côtes de l'Atlantique et de la mer du Nord, l'anchois fait partie des poissons les plus riches en oméga-3.

Caractéristiques nutritionnelles

- **Des oméga-3 bénéfiques.** Bien que classé parmi les poissons gras, l'anchois ne renferme en général que 3 à 5 % de lipides. Il est très bien pourvu en acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire : une portion de 100 g d'anchois (facile à atteindre avec des anchois frais) couvre la totalité des besoins en DHA et EPA (voir p. 185).
- **Un aliment protéique de qualité.** Comme les autres poissons, l'anchois fournit autant de protéines que la viande. Il apporte des minéraux et des oligoéléments variés (phosphore, calcium, fer, zinc, iode...), il renferme toutes les vitamines du groupe B et il constitue une excellente source de vitamines liposolubles : vitamine A et vitamine D, indispensable à la bonne utilisation du calcium par l'organisme.
- **Attention au sel.** Les anchois conservés au sel et certains anchois marinés à l'huile sont très chargés en sel : quatre filets (10 à 15 g) représentent 1 à 2 g de sel alors qu'il ne faudrait pas dépasser 5 à 6 g par jour. Ce sont donc des modes de préparation à écarter ou à limiter en cas de régime pauvre en sel.
- **Des purines.** L'anchois est riche en purines, et donc déconseillé en cas de goutte.

Composition pour 100 g d'anchois crus

Calories	125 kcal	Lipides	4,8 g
Protéines	20,4 g	Sel	0,26 g
Glucides	Traces		

Pour 100 g de filets d'anchois salés, égouttés (semi-conserve)

Calories	182 kcal	Lipides	8,4 g
Protéines	26,4 g	Sel	11,3 g
Glucides	0		

Repère 4 filets d'anchois marinés = 10 à 15 g.

CJQUAL 2016

En pratique

- **Les anchois frais.** Ils doivent être raides et fermes à l'achat, avec l'œil brillant et bombé. Consommez-les sans attendre (vous pouvez à la rigueur les garder 24 heures au réfrigérateur après les avoir vidés et lavés), et préparez-les en grillade plutôt qu'en friture : ils seront plus digestes et moins caloriques.
- **Les filets d'anchois marinés à l'huile.** Les filets vendus au rayon frais sont des semi-conserves, à garder au frais en surveillant la date limite de consommation. Ils s'utilisent directement dans des pizzas, tartes salées, salades composées...
- **Les filets d'anchois conservés au sel.** C'est une spécialité du sud-est de la France. Ils doivent être rincés sous un filet d'eau ou, mieux, dessalés une dizaine de minutes avant d'être ajoutés aux préparations.



Une part importante de la pêche aux anchois est destinée aux conserveries, mais si vous en trouvez sur les étals du poissonnier, n'hésitez pas à en acheter pour découvrir leur vraie saveur, sans sel ni huile.

Antioxydants

Les antioxydants sont des substances capables de freiner ou de neutraliser les effets toxiques des radicaux libres, des molécules produites au cours d'une réaction chimique naturelle et nécessaire à la vie : l'oxydation.

Oxydation cellulaire et radicaux libres

L'oxydation consiste dans le transfert d'électrons d'une molécule d'oxygène vers une autre molécule.

C'est un processus normal du fonctionnement des cellules, mais il provoque l'apparition de molécules instables – les radicaux libres – auxquelles il manque des électrons. Les radicaux libres vont chercher à oxyder d'autres molécules pour récupérer leurs électrons, et cette réaction en chaîne peut endommager les cellules ou les tissus si elle n'est pas neutralisée rapidement par des antioxydants. Synthétisés par l'organisme et apportés par l'alimentation, ces derniers ont donc pour rôle de maîtriser les radicaux libres.

► Le stress oxydatif

Certains facteurs (tabac, alcool, pollution, rayonnement ultraviolet du soleil, radiations liées à une radiothérapie, par exemple, alimentation riche en graisses et en sucre...) accélèrent le processus d'oxydation et conduisent à une accumulation de radicaux libres. Cet excès est à l'origine d'un état appelé stress oxydatif, qui favorise le vieillissement prématuré et le

Additifs antioxydants

Les antioxydants sont utilisés comme additifs dans l'industrie agroalimentaire (sous les codes E300 à E321) pour leur capacité à ralentir la dégradation des aliments, et à retarder l'oxydation et le rancissement des graisses insaturées. La vitamine C (acide ascorbique, E300) est l'un de ces additifs.

développement de certaines maladies (maladies dégénératives vasculaires, cérébrales ou rétinienes, cancers...).

Les principales familles d'antioxydants

Certains antioxydants sont fabriqués par le corps humain, d'autres sont apportés par les aliments : ce sont soit des sels minéraux (ou oligoéléments) et des vitamines, soit des composés végétaux (parfois appelés phytonutriments).

► Les minéraux

Le zinc (viande, produits de la mer, volaille, œufs, lentilles...) et le sélénium (céréales complètes, produits de la mer, abats, champignons, œufs...) ont un effet antioxydant propre.

Le cuivre, le manganèse, le soufre et le magnésium agissent de façon indirecte, en favorisant l'action d'enzymes antioxydantes présentes dans nos cellules.

► Les vitamines

En plus de leurs multiples fonctions, les vitamines C (agrumes, kiwi, persil, fraises, poivron, cassis, chou...) et E (huile, fruits oléagineux...) ont des propriétés antioxydantes.

► Les caroténoïdes

Ce groupe d'antioxydants comprend principalement le bêta-carotène (ou provitamine A), que l'on trouve dans les végétaux orange ou verts (carotte, abricot, melon, potiron, mâche, épinards...), et le lycopène (tomate, pamplemousse rose...), ainsi que la lutéine et la zéaxanthine (épinards, salade verte, maïs, petits pois, potiron, œufs, betterave...).

► Les polyphénols

C'est une vaste famille d'antioxydants qui comprend notamment les acides phénoliques (présents dans de nombreux végétaux), les stilbènes (dont le resvératrol du raisin noir) et les flavonoïdes. C'est dans ce dernier groupe que l'on trouve les anthocyanes (framboises, mûres, myrtilles, cassis, airelles, prune, raisin noir, chou, aubergine...), la quercétine (pomme, oignon rouge, raisin...), la catéchine (thé, vin rouge, chocolat), l'héspéridine (agrumes), la rutine (agrumes, sarrasin, raisin, cerise...), les tanins (thé, vin...) et les isoflavones (soja, légumineuses).

À savoir

Les antioxydants ne sont pas les seuls phytonutriments bénéfiques des végétaux. Ainsi, les substances soufrées des crucifères (chou) et des alliées (oignon, échalote, ail...) n'ont pas d'effet antioxydant, mais elles auraient des effets préventifs sur certains cancers.

Les besoins en antioxydants

Les besoins quotidiens ne sont pas connus, mais les chercheurs estiment qu'avec une moyenne de cinq portions de fruits et légumes par jour on est normalement assuré d'un apport optimal en antioxydants. En l'état actuel des connaissances, les compléments alimentaires n'ont pas d'intérêt car l'assimilation des antioxydants relève de mécanismes complexes et d'interactions entre les différents composants des aliments. Certains excès (bêta-carotène, par exemple) seraient même dangereux pour la santé.

Andouille, andouillette

voir Charcuterie, p. 72 ; Saucisses, p. 244

Arachide

- + Apporte de « bons » acides gras insaturés.
- + Renferme des antioxydants protecteurs.
- + Riche en protéines, minéraux, fibres et vitamines.
- ▲ Fortement calorique.
- ▲ Responsable d'allergie.
- ▲ Les cacahuètes grillées sont souvent consommées salées, donc très chargées en sel.

L'arachide (ou cacahuète) ne fait pas partie des fruits oléagineux « à coque », comme les noix ou les noisettes : elle est classée avec les légumineuses, comme les lentilles et les haricots. Elle possède des qualités nutritionnelles indéniables, mais elle est très calorique et trop souvent consommée salée.

Caractéristiques nutritionnelles

- **Très riche en lipides.** L'arachide renferme 50 g de lipides pour 100 g, d'où son apport énergétique très élevé (plus de 600 kcal aux 100 g). Il s'agit toutefois en majorité d'acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, bons pour la santé cardio-vasculaire. L'arachide contient aussi des phytostérols, composés lipidiques végétaux ayant une influence bénéfique sur le cholestérol sanguin.
- **Des protéines en abondance.** Comme les autres légumineuses, l'arachide est très riche en protéines (autour de 25 %), mais ces dernières sont carencées en méthionine (un acide aminé essentiel que l'organisme ne peut synthétiser).
- **Beaucoup de fibres.** Constituées à la fois de cellulose et de fibres solubles, les fibres de l'arachide aident au bon fonctionnement intestinal.
- **Un concentré de minéraux et de vitamines.** L'arachide est une source intéressante de potassium, de magnésium, de fer et de cuivre. Elle apporte aussi des vitamines du groupe B (B9 surtout) et de la vitamine E.
- **L'allergie à l'arachide.** Elle est très fréquente et impose une exclusion totale de l'arachide

et des nombreux aliments industriels susceptibles d'en contenir : biscuits, barres chocolatées, céréales du petit déjeuner, glaces, charcuterie, pâte à tartiner...

Composition pour 100 g de graines d'arachide

Calories	636 kcal	Lipides	50 g
Protéines	28,5 g	Fibres	6,2 g
Glucides	14,9 g	Sel	0,02 g

Repère – 1 petite poignée d'arachides grillées = env. 30 g.
– La teneur en sel passe à 1,1 g pour 100 g dans les cacahuètes grillées salées.

CJQUAL 2016

En pratique

- **Bien acheter.** Les meilleures cacahuètes sont les plus simples : dans leur gousse sèche, ou encore grillées nature, mais non salées.
- **Bien consommer.** Un antioxydant bénéfique pour la prévention des maladies cardio-vasculaires, le resvératrol, a été isolé dans la pellicule rouge qui recouvre les graines d'arachide : consommez cette fine peau lorsque c'est possible !
- **Bien conserver.** Si vous achetez des graines d'arachide conditionnées en sachet ou en boîte, tenez compte de la date de conservation : elles peuvent rancir au-delà. Gardez-les au sec et au frais. Ne consommez jamais de graines tachées, rances ou moisies, car l'arachide peut alors être contaminée par une moisissure qui produit une toxine cancérigène, l'aflatoxine.

Attention

Ne donnez pas de cacahuètes aux jeunes enfants, qui risquent de les avaler sans les croquer ou de faire une « fausse route ».



L'arachide est une petite plante dont les fruits mûrissent à quelques centimètres sous terre. L'enveloppe, appelée gousse, renferme généralement deux graines, les cacahuètes.

Fruits de mer

voir Coquillages, p. 88 ; Crustacés, p. 96

Fruits en compote

- ⊕ Apport énergétique modéré.
- ⊕ Très digestes grâce à la cuisson.
- ▲ Contiennent moins de substances protectrices et de fibres que les fruits frais.
- ▲ Des sucres ajoutés dans certains produits.

Les compotes sont devenues des produits très courants dans nos rayons. Si elles n'ont pas le même intérêt nutritionnel que les fruits eux-mêmes, elles sont pratiques et plus saines que certains desserts lactés ou des goûters de type barres chocolatées ou biscuits.

L'essentiel est de bien lire l'étiquetage, car elles sont plus ou moins sucrées.

La fabrication des compotes

Les compotes industrielles sont préparées à partir de fruits cuits réduits en purée. Elles peuvent contenir en plus du sucre ou du sirop de glucose, du jus de fruit concentré, des arômes et des antioxydants. Rapidement cuites et mixées, elles sont ensuite pasteurisées ou stérilisées, ce qui assure leur conservation.

Caractéristiques nutritionnelles

- **Un apport énergétique modéré.** La plupart des compotes fournissent autour de 100 kcal pour 100 g, ce qui est modeste mais supérieur à l'apport des fruits frais (50 kcal pour 100 g de

Avaler, croquer

La compote s'avale, la pomme se croque. Cette différence avec le fruit brut n'est pas neutre. La diminution de la mastication liée au succès des « aliments mous » (steak haché, pain de mie, purées...) a certainement une incidence sur l'état et le développement des dents chez l'enfant. Elle modifie aussi le travail de digestion et pourrait favoriser une prise de poids : les aliments qu'on ne mâche pas ne sont pas assimilés comme les autres et ne procurent pas la même satiété. Faites le test : avec une pomme et avec une compote, la sensation de rassasiement n'est pas du tout la même...



Faite maison, sans sucre ajouté, la compote est un dessert sain, à proposer régulièrement à la place des crèmes et autres desserts lactés.

pomme). Elles sont dépourvues de lipides, et l'apport énergétique est essentiellement glucidique (autour de 20 g de glucides pour 100 g). Ces glucides sont à la fois les sucres naturels des fruits (fructose, surtout) et les sucres ajoutés en quantité variable selon les marques.

- **Un ajout de vitamine C.** La cuisson détruit la vitamine C, extrêmement fragile. Les industriels sont donc amenés à en ajouter pour restaurer cette perte et améliorer l'aspect des produits (l'acide ascorbique évite le brunissement des fruits cuits). D'autres pertes ne sont pas comblées, comme celle des polyphénols.

- **Des fibres douces.** Les compotes sont adaptées aux personnes qui ont les intestins sensibles, car la cuisson des fruits et leur réduction en purée améliorent la tolérance digestive.

En revanche, la teneur en fibres est généralement inférieure à celle des fruits.

Composition pour 100 g de compote de pommes

Calories	102 kcal	Fibres	1,5 g
Protéines	0,2 g	Eau	72,9 g
Glucides	24,4 g	Vitamine C	14,5 mg
Lipides	0,2 g		

Repère – 1 pot de compote ou 3 cuil. à soupe = env. 100 g.
– 1 pomme moyenne = 150 g.

CICQUAL 2016

En pratique

Lisez la liste des ingrédients qui figure sur l'emballage : la présence de sucre, de sirop de glucose ou de jus de fruit concentré augmente l'apport en calories sans présenter d'intérêt nutritionnel.

Préférez les compotes les plus proches du fruit brut (« 100 % fruits »), sans sucre ajouté ou au moins allégées en sucre (qui contiennent au minimum 30 % de sucres en moins qu'un produit similaire).

Fruits oléagineux

- ⊕ **Concentrés en minéraux variés et en vitamine E.**
- ⊕ **Bien pourvus en fibres et en protéines.**
- ▲ **Très riches en lipides, apport énergétique très élevé.**
- ▲ **Trop de sel dans les mélanges pour apéritif.**
- ▲ **Source d'allergie.**

Le groupe des fruits oléagineux comprend les noix, noisettes, amandes, noix de pécan, noix de macadamia, pignons, noix de cajou et pistaches. Tous se caractérisent par un profil nutritionnel original : un taux de lipides important (50 à 70 %), mais aussi de bonnes teneurs en minéraux, en fibres et en vitamine E. Ce sont donc des aliments très caloriques, mais ces calories sont accompagnées d'une concentration remarquable en substances indispensables à la santé.

Caractéristiques nutritionnelles

• **Beaucoup de lipides.** Les matières grasses sont le composant majeur des oléagineux : c'est ce qui les différencie des fruits, qui en sont pratiquement dépourvus. Ces lipides, en majorité insaturés (mono- ou polyinsaturés), sont considérés comme neutres ou bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire, contrairement aux matières grasses saturées (présentes dans le beurre, la viande, le fromage et beaucoup de produits industriels), qu'il convient de limiter.

La noix, l'une des graines les plus riches (autour de 65 % de lipides), se distingue par sa teneur record

en oméga-3 (7 à 8 g pour 100 g) : trois belles noix suffisent à couvrir les besoins en cet acide gras pour la journée.

• **Un apport calorique élevé.** La richesse en matières grasses explique l'apport énergétique élevé des fruits oléagineux : 600 à 700 kcal pour 100 g, voire plus. Il est donc recommandé d'en consommer très raisonnablement.

• **Des minéraux variés.** Les fruits oléagineux concentrent une quantité importante de minéraux et d'oligoéléments, puisque ces derniers représentent à peu près 2 % de leur poids. On retrouve du magnésium, bénéfique pour le cœur et les vaisseaux, du potassium, du fer, du zinc et même du calcium, notamment dans les amandes.

• **Une abondance de vitamine E.** À la différence des fruits, les oléagineux apportent peu de vitamine C. En revanche, ce sont de bonnes sources de vitamine E aux vertus antioxydantes, surtout l'amande : 25 g d'amandes couvrent environ 35 % des apports jugés satisfaisants pour la journée. Les vitamines du groupe B sont aussi présentes, à des taux plus élevés que dans les fruits frais.

• **Des fibres.** La richesse en fibres, surtout solubles, contribue aux bienfaits des fruits oléagineux. Une portion de 25 g en apporte 2 g pour les noisettes et 1,6 g pour les noix.

• **Un apport de protéines végétales.** Les fruits oléagineux en sont bien pourvus et, même si elles ne sont pas aussi complètes que les protéines animales, elles peuvent contribuer à l'équilibre protéique de la journée.

• **Des allergènes.** Les fruits oléagineux entrent dans la composition de nombreuses préparations (chocolats, pâtisseries...). Comme pour l'arachide, leur éviction n'est pas simple en cas d'allergie, même si leur présence est indiquée sur l'étiquetage des produits. Les noix et les noisettes, qui renferment de l'histamine, peuvent aussi provoquer des fausses ou pseudo-allergies, moins sévères que les vraies allergies. Les noix, enfin, sont à éviter chez les personnes sujettes aux aphtes.

A savoir

Les arachides, ou cacahuètes, ne sont pas des fruits oléagineux. Elles appartiennent au groupe des légumineuses, mais leur valeur nutritionnelle est proche de celle des fruits à coque.

Composition pour 100 g de fruits oléagineux décortiqués

	Calories (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Dont lipides insaturés (g)	Fibres (g)	Vitamine E (mg)	Calcium (mg)	Magnésium (mg)
Noix	698	16,6	8,6	65	56,1	6,3	0,7	62,6	124
Noisette	682	16,4	7,7	63	53,6	8,9	5,6	116	138
Amande	634	25,4	7,8	53,4	45,3	10,2	14,6	248	232
Noix de pécan	736	11,3	5,3	72,6	63,7	8,3	1,4	69,8	123

Repère 1 portion = 25 à 30 g (une poignée) = env. 150 kcal.

Olive

⊕ **Moins calorique que les autres fruits oléagineux.**

▲ **Une teneur très élevée en sel.**

L'olive fait partie des fruits oléagineux, mais elle est beaucoup moins grasse et calorique que la noix, la noisette ou la noix de pécan. Elle renferme de la vitamine E, du fer et des antioxydants (polyphénols), mais ses qualités nutritionnelles sont à nuancer car on la consomme en saumure, c'est-à-dire avec beaucoup de sel ajouté.

Olive verte, olive noire

L'olive, d'abord de couleur verte, devient noire lorsqu'elle arrive à maturité. Tel quel, le fruit est très amer et impropre à la consommation : il doit subir un traitement dans une eau alcaline pour devenir comestible (il est « désamérisé »), puis il est plongé dans une solution à base d'eau et de sel (saumure aromatisée) qui assure une longue conservation par fermentation.

Caractéristiques nutritionnelles

• **Un apport calorique raisonnable.** Avec 145 à 170 kcal pour 100 g, l'olive est quatre à cinq fois moins calorique que la noix et l'amande. Elle est

surtout composée de lipides (la teneur en protéines et en glucides est très faible) et de fibres. Les graisses sont en majorité mono-insaturées, c'est-à-dire neutres, voire bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire.

Attention toutefois à certaines olives noires très sèches, qui peuvent être beaucoup plus caloriques (jusqu'à 300 kcal pour 100 g) : elles contiennent moins d'eau et sont donc concentrées en matières grasses.

• **Des vitamines et des minéraux.** L'olive (plus la noire que la verte) renferme des micronutriments : sels minéraux (dont le magnésium et le fer), vitamine E et polyphénols aux propriétés antioxydantes.

• **Beaucoup de sel.** L'olive est un aliment très chargé en sel : de 1,8 à 4,2 g pour 100 g. Une dizaine d'olives vertes (30 g) représentent environ 1 g de sel, ce qui est conséquent rapporté aux 5 à 6 g qu'il ne faudrait pas dépasser par jour.

Composition pour 100 g d'olives en saumure*

	Olives vertes	Olives noires
Calories (kcal)	145	170
Protéines (g)	1	1,4
Glucides (g)	1,3	0,5
Lipides (g)	13,9	17
Fibres (g)	5,1	6,2
Sel (g)	4,2	1,8

* Les variations sont importantes d'un produit à un autre, surtout pour les olives noires (jusqu'à 300 kcal pour 100 g).

Repère Une dizaine d'olives = env. 30 g.



Les petites olives noires de Nice ont une AOC (appellation d'origine contrôlée).

En pratique

• **Bien acheter.** Les olives de table s'achètent en conserve ou en vrac.

• **Bien consommer.** Les amateurs apprécient surtout les noires cueillies très mûres, souvent ridées, mais ce sont les plus caloriques. Certaines variétés bénéficient d'une AOC/AOP (voir p. 151), comme la tanche et l'olive de Nice, toutes deux noires. Les olives se consomment à l'apéritif ou ajoutées à des salades, des pizzas, des plats de viande et de volaille.

En dépit de leur réputation d'aliments santé (surtout liée à l'huile d'olive), elles ont l'inconvénient d'être très salées : à consommer en quantité raisonnable, par conséquent.

• **Bien conserver.** Les olives en conserve se gardent de quelques mois à 1 an, dans le réfrigérateur après ouverture.

Oméga-3 et oméga-6

Les oméga-3 et les oméga-6 sont deux groupes d'acides gras polyinsaturés. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, mais l'apport excessif d'oméga-6 par rapport aux oméga-3 est aujourd'hui jugé néfaste pour la santé cardio-vasculaire.

Les familles d'oméga-3 et d'oméga-6

► Les oméga-3

Le chef de file des oméga-3 est l'acide alphalinoléique (ALA), qui ne peut être synthétisé par le corps humain (il est dit « essentiel »). Une fois apporté par l'alimentation, l'ALA permet de fabriquer une partie des autres acides gras de la même famille : l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), le taux de conversion étant cependant très faible pour le DHA. Ces deux dérivés se trouvent aussi directement dans l'alimentation (poissons gras).

► Les oméga-6

Le chef de file des oméga-6 est l'acide linoléique, que l'homme ne peut pas synthétiser mais qui abonde dans notre alimentation (beaucoup d'huiles végétales en contiennent). Une fois assimilé, l'acide linoléique permet de fabriquer un dérivé, l'acide gammalinoléique (AGL), qui peut à son tour se transformer en acide dihomogammalinoléique (DAGL), puis en acide arachidonique (AA), ce dernier se trouvant également directement dans l'alimentation (graisse animale, lait non écrémé...).

L'équilibre entre oméga-3 et oméga-6

Ces deux familles d'acides gras sont indispensables à de nombreuses fonctions. Elles sont le point de départ de la synthèse de quantité de substances aux effets parfois antagonistes (anti-inflammatoires et inflammatoires, par exemple) mais qui, dans l'idéal, s'équilibrent

pour assurer un fonctionnement optimal de nos organes. D'après l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), les besoins en oméga-3, pour une ration de 2 000 kcal, sont de 2,2 g pour l'ALA, de 250 mg pour le DHA et de 250 mg pour l'EPA. Les besoins en oméga-6 sont de 8,8 g. Schématiquement, le rapport oméga-6/oméga-3 devrait être inférieur à 5. Les enquêtes montrent que nos apports en oméga-3 sont plutôt insuffisants, alors que les oméga-6 sont trop largement consommés (huile, margarine, viande, produits laitiers...). Cet excès entrave la synthèse des oméga-3, car ces acides gras sont en compétition dans l'organisme.

Les oméga-3 et la santé

Un apport satisfaisant en oméga-3 a des effets positifs sur la santé cardio-vasculaire, avec une diminution des infarctus mortels, une baisse des triglycérides et une baisse de la pression artérielle, dont l'élévation est une cause majeure d'accidents vasculaires cérébraux. Il contribuerait à la prévention du vieillissement cérébral et protégerait contre la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), qui altère la vision de nombreux sujets âgés. Un rôle bénéfique est évoqué dans d'autres affections comme la dépression, la polyarthrite et certains cancers (du sein, notamment). Il est conseillé de privilégier les sources alimentaires plutôt que les compléments pour bénéficier au mieux de leurs effets protecteurs. À noter : l'excès d'oméga-3 est susceptible de provoquer des troubles

proches de l'hémophilie, ainsi qu'une baisse des réponses immunitaires et inflammatoires.

Les sources alimentaires d'oméga-3

– Les principales sources végétales d'oméga-3 (ALA) sont l'huile et les graines de lin (autour de 2 g dans une cuillerée à soupe de graines moulues), les huiles de colza et de noix (environ 1 g pour une cuillerée à soupe), les noix (8 g pour 100 g, soit une dizaine de noix). L'huile de soja est assez riche en oméga-3, mais elle renferme aussi beaucoup d'oméga-6.

– Les principales sources marines d'oméga-3 (EPA, DHA) sont les poissons gras (sardine, maquereau, hareng, anchois, saumon, thon...).

– Il existe aussi des aliments enrichis en oméga-3 (margarine, produits laitiers, biscottes...), par l'ajout d'huile de colza, de graines de lin ou d'huile de poisson surtout. Tous ne sont pas intéressants : si l'étiquetage est détaillé, vérifiez le rapport oméga-6 sur oméga-3 (qui devrait être inférieur à 5).

– Des denrées d'origine animale (œufs, viande, produits laitiers) peuvent aussi présenter des teneurs intéressantes en oméga-3, l'enrichissement se faisant alors par le biais de l'alimentation animale.

À savoir

.....
Les oméga-3 rancissent rapidement sous l'action de la lumière et de l'air, et sont vite dénaturés par la cuisson. C'est pourquoi les huiles de colza, de noix ou de lin sont assez fragiles et surtout destinées à l'assaisonnement.

Orange

- ⊕ **Bonne teneur en vitamine C.**
- ⊕ **Renferme de nombreux antioxydants protecteurs.**
- ⊕ **Désaltérante et légère en calories.**

On connaît l'orange comme une excellente source de vitamine C, disponible tout l'hiver. Mais son intérêt nutritionnel ne s'arrête pas là : elle renferme d'autres substances protectrices ainsi que du calcium bien assimilé. Comme tous les agrumes, c'est un fruit à haute densité nutritionnelle pour un apport calorique très raisonnable.

Caractéristiques nutritionnelles

- **Un apport de sécurité en vitamine C.** Il suffit de consommer une orange par jour pour assurer 75 % de nos besoins quotidiens en vitamine C, indispensable notamment au système immunitaire. L'orange renferme également un peu de vitamine B9 (acide folique), nécessaire à la division cellulaire et au fonctionnement cérébral et nerveux.
- **Des antioxydants protecteurs.** L'orange renferme des flavonoïdes et des caroténoïdes, qui agissent en synergie avec la vitamine C pour

protéger l'organisme contre les méfaits associés à l'excès de radicaux libres. Les oranges sanguines, à la pigmentation violacée, apportent aussi des anthocyanes aux propriétés équivalentes.

- **Une bonne teneur en calcium.** Une orange fournit environ 45 mg de calcium, bien assimilé par l'organisme grâce à la présence d'acides organiques (dont l'acide citrique). Ce sont ces acides, d'ailleurs, qui sont à l'origine d'une gêne digestive chez certaines personnes.
- **Peu de calories et des fibres.** Une belle orange n'apporte que 70 kcal du fait d'une teneur relativement basse en sucres (glucides). Les fibres contenues dans la pulpe ainsi que dans la peau blanche sous l'écorce et entre les quartiers sont très bien tolérées.

Composition pour 100 g d'orange

Calories	46,4 kcal	Fibres	2,1 g
Protéines	1,1 g	Vitamine C	57 mg
Glucides	8 g	Calcium	29,7 mg
Lipides	0,3 g		

Repère 1 orange = env. 150 g.

CLOUJAL 2016

En pratique

- **Bien acheter.** Les oranges résistent bien au transport et au stockage. Vérifiez simplement que l'écorce est brillante et non desséchée. Choisissez-les selon leur destination : à jus, comme la salustiana ; ou de table, comme la navel.
- La majorité des oranges est traitée après récolte pour éviter le développement des moisissures. Achetez des fruits non traités après récolte si vous souhaitez consommer le zeste (les agents conservateurs et les autres substances utilisées dans les traitements post-récolte doivent obligatoirement figurer sur l'étiquetage des agrumes).
- **Bien consommer.** L'orange pressée doit être préparée juste avant d'être bue, car la vitamine C est très rapidement détruite par l'oxygène de l'air.
- **Bien conserver.** Les oranges se conservent 1 semaine au frais ou à température ambiante s'il ne fait pas trop chaud.
- **Voir Jus de fruits et nectars, p. 148**

Des interactions avec des médicaments

Le jus d'orange peut gêner l'absorption de nombreux médicaments et donc diminuer leur activité. Ces interactions ne sont pas toujours précisées sur les notices : renseignez-vous auprès de votre médecin si vous suivez un traitement.



Autrefois symbole de luxe, l'orange est aujourd'hui de toutes les corbeilles de fruits.

Orge

- ⊕ Bonne source de glucides complexes.
- ⊕ Bien pourvue en minéraux et en fibres solubles.
- ▲ Contient du gluten.

L'orge est consommée depuis des milliers d'années, elle entre dans la fabrication de la bière, mais elle est rare dans nos assiettes.

Vendue en grains et en farine, cette céréale s'utilise aussi facilement que le blé, mais sa saveur est plus marquée.

Caractéristiques nutritionnelles

- **Une source de glucides complexes.** L'orge joue le même rôle nutritionnel que les féculents (pâtes, pommes de terre...) dans notre alimentation : elle fournit des glucides complexes, sans apporter de lipides.

Elle renferme aussi un peu de protéines, incomplètes comme celles des autres céréales.

- **Des fibres de qualité.** L'orge contient des fibres solubles spécifiques appelées bêtaglucanes, également présentes dans l'avoine, qui contribuent à stabiliser la glycémie (taux de sucre sanguin) et à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

La présence de fibres et sa richesse en glucides complexes en font un aliment rassasiant pour un apport calorique raisonnable (120 kcal pour 100 g d'orge perlé cuit).

- **Des minéraux et d'autres micronutriments.** L'orge renferme du magnésium, du fer et du sélénium, des vitamines du groupe B ainsi que des antioxydants proches de la vitamine E, les tocotriénols.

- **Du gluten.** L'orge est déconseillée en cas d'intolérance ou de sensibilité au gluten.

Composition pour 100 g d'orge perlé cuit

Calories	119 kcal	Lipides	0,4 g
Protéines	2,4 g	Fibres	3,8 g
Glucides	24,4 g		

Repère Le volume des grains est multiplié par quatre environ avec la cuisson.

CICQUAL 2016

En pratique

- **Bien acheter.** L'orge en grains est vendue sous deux formes : orge mondé (avec une partie de l'enveloppe cellulosique) et orge perlé (sans

enveloppe cellulosique). Cette dernière forme contient moins de fibres. On trouve également de la farine (ou gruau) d'orge.

- **Bien consommer.** L'orge se prépare et s'utilise comme le blé concassé ou le riz, en accompagnement avec des légumes ou des légumineuses, ou bien en salade, aromatisée de menthe et de jus de citron, par exemple. On l'ajoute aussi à des potages, et l'orge perlé, plus doux, sert à la préparation d'entremets.

- **Bien conserver.** Stockez les boîtes de grains à l'abri de l'humidité, comme vous le faites pour le riz ou le blé. La farine d'orge a tendance à rancir : pensez à utiliser le paquet entamé dans les 2 mois qui suivent l'ouverture.

Oseille

- ⊕ Concentrée en bêta-carotène.
- ⊕ Teneur en minéraux particulièrement élevée.
- ⊕ Faible apport calorique.
- ▲ Riche en acide oxalique.

Bien pourvue en micronutriments protecteurs, l'oseille permet d'accommoder poissons et légumes de façon légère grâce à sa saveur acidulée. Mieux vaut cependant la consommer en quantité raisonnable, comme un aromate plutôt que comme un légume, car elle est riche en acide oxalique, un composant qui favorise la survenue des calculs rénaux.

Caractéristiques nutritionnelles

- **Du bêta-carotène en abondance.** Même consommée à faible dose, comme un aromate, l'oseille apporte une quantité intéressante de bêta-carotène, un antioxydant précurseur de la vitamine A. Elle fournit aussi un peu de vitamine C.

- **Beaucoup de minéraux.** Le fer, le calcium, le magnésium et le potassium sont très concentrés dans les feuilles d'oseille.

- **De l'acide oxalique.** Comme la rhubarbe et l'épinard, l'oseille est déconseillée aux personnes prédisposées aux calculs rénaux ou urinaires ainsi qu'à la goutte en raison de sa teneur en acide oxalique. De façon générale, mieux vaut en consommer des quantités raisonnables (20 g pour une sauce, par exemple).

La **santé** et l'alimentation



Les liens entre santé et alimentation sont à double sens. Les erreurs alimentaires favorisent directement ou indirectement des maladies et, à l'inverse, la diététique participe grandement à la prévention et au traitement de nombreux troubles.

Après des siècles d'affections liées à des carences nutritionnelles, ce sont aujourd'hui les excès qui posent problème dans les pays développés. Les trois grands fléaux de la suralimentation et des déséquilibres alimentaires sont le surpoids, les maladies cardio-vasculaires et le diabète de type 2, avec toutes les complications souvent graves qu'ils entraînent. Et bien d'autres pathologies de nature différente ont un lien avec notre façon de manger.

Face à cette situation, les réponses se multiplient. Des régimes alimentaires soi-disant miraculeux se succèdent chaque année, à l'instar de modes passagères ; des aliments enrichis, des compléments alimentaires ou des produits allégés envahissent les rayonnages avec la promesse de nous aider à rester en forme ou à perdre du poids à moindre effort. Pourtant, l'expérience montre qu'un bon équilibre alimentaire, associé à une bonne hygiène de vie (activité physique, absence de tabagisme, modération alcoolique, maîtrise du stress...), est la plus efficace des méthodes pour maintenir un poids satisfaisant et entretenir son capital santé le mieux possible.

Loin de toute pression, épuré des vieux mythes, idées reçues ou doctrines éphémères, ce chapitre fait le point des connaissances actuelles sur les relations entre santé et alimentation. Il donne les meilleures recommandations pour se prémunir contre ces maladies à composante alimentaire ou limiter leurs conséquences, et rappelle les grandes règles de l'équilibre à chaque âge ou circonstance de la vie.

Fatigue

- **La fatigue physiologique est un état normal qui alerte le cerveau sur l'épuisement du corps. Le meilleur traitement est alors le repos.**
- **Des erreurs alimentaires et des carences en minéraux ou en vitamines peuvent être à l'origine d'un état de fatigue passager ou chronique.**

La plainte la plus fréquente dans le cabinet des médecins traitants est la fatigue, quel que soit l'âge du patient. Elle s'accompagne souvent de la demande d'une prescription aveugle de vitamines ou de minéraux. Il existe pourtant des milliers de causes de fatigue, dont les liens avec l'alimentation sont très variables : parfois inexistants, parfois très directs (fatigue due à un régime hypocalorique ou à des carences diverses).

Une fatigue normale ou anormale ?

- **La fatigue normale ou physiologique.** C'est un signal envoyé par le corps vers le cerveau pour

Le syndrome de fatigue chronique (SFC)

Cet état est caractérisé par une fatigue permanente et réelle qui dure depuis plus de 6 mois, sans aucune maladie physique ou psychique associée. Le sommeil n'est pas réparateur et les efforts peuvent provoquer un état de malaise. L'épuisement permanent perturbe les activités familiales, sociales ou professionnelles. Le SFC touche une majorité de femmes, avec un pic de fréquence entre 30 et 40 ans. On en ignore la cause, et les chercheurs travaillent sur de nombreuses hypothèses virales (début d'allure souvent grippale), psychiatriques, immunologiques (fréquente augmentation des auto-anticorps), endocriniennes ou neurologiques (baisse de pression sanguine limitée au cerveau, troubles de la qualité du sommeil). Aucune étude n'a démontré de lien entre le SFC et des carences ou des excès alimentaires, même si certains médecins croient à la responsabilité d'une défense immunitaire contre les levures intestinales.

Seule la rééducation progressive à l'effort, avec des exercices physiques gradués réalisables chez soi et la fixation d'objectifs d'activités adaptées aux capacités, a démontré une efficacité relative, le repos étant plutôt délétère. Les essais de médicaments anti-viraux, d'antidépresseurs, de stimulants ou de freinateurs immunitaires sont tous décevants. Il en est de même avec les suppléments de magnésium, d'acides gras insaturés (oméga-3), d'acide folique, de vitamine B12, de vitamine C, de zinc, de L-carnitine ou les régimes alimentaires particuliers... Une alimentation équilibrée et diversifiée est recommandée, en évitant tout ce qui perturbe le sommeil (alcool, thé, café).

l'alerter sur l'épuisement des ressources vitales ou le risque de débordement proche des processus de régulation. L'excès de travail physique ou intellectuel, le sport intensif, le manque de sommeil ou de repos, une alimentation déséquilibrée, un état comme la grossesse sont des causes naturelles de fatigue.

- **Fatigue et maladies.** Presque toutes les maladies organiques (infections, anémies, hypothyroïdie, maladie cardiaque, diabète, cancer...) s'accompagnent de fatigue, parfois avant des symptômes plus caractéristiques. Cette fatigue organique s'accroît souvent dans la journée ou avec l'effort. Elle évolue au gré d'une maladie chronique ou disparaît avec la guérison de sa cause.

- **La fatigue psychique.** Elle se traduit par une perte d'élan vital ou d'envie, par une incapacité à entreprendre une activité ou une démarche. Elle est généralement plus marquée le matin que le soir. Elle peut être réactionnelle (stress, surmenage) ou plus structurelle (personnalité anxieuse, cyclothymique ou hypocondriaque).

Les causes alimentaires de fatigue

- **Une fatigue occasionnelle** peut succéder à des excès ou à des erreurs alimentaires.

- Un repas copieux et l'abus d'alcool favorisent la somnolence.

- Un manque de glucides dans les heures qui précèdent une activité physique et sportive ou chez le diabétique sous traitement peut provoquer une hypoglycémie, dont le premier signe est la fatigue.

- Un manque de sel avant un effort physique prolongé ou une exposition à la chaleur (conduire au soleil, par exemple) provoque une déshydratation, et donc de la fatigue.

- **Une fatigue persistante** peut être liée à une mauvaise alimentation.

- Tout régime hypocalorique prolongé qui ne couvre pas les besoins de l'organisme entraîne de la fatigue. Il en est de même avec les régimes restrictifs de type « sans hydrates de carbone » (ou glucides) et avec les régimes végétaliens mal conduits, qui multiplient les déficits nutritionnels et les possibles carences.

- La fatigue est l'un des signes de l'anémie due à une carence en fer, mais elle peut signaler d'autres déficits en minéraux et oligoéléments (calcium, magnésium, iode...) ou en vitamines (vitamine C et vitamines du groupe B, notamment B12 et B9, indispensables à la qualité des globules rouges).

Fièvre

Le manque de sodium, dans le cadre d'un régime longtemps appauvri en sel, provoque une baisse permanente de la tension artérielle et donc un état de fatigue chronique.

– L'excès de masse grasse par rapport à la masse musculaire active et aux capacités cardio-respiratoires est une cause de fatigue permanente. L'exercice physique permet de lutter à la fois contre le surpoids et la fatigue.

Aliments ou suppléments ?

Une bonne alimentation est le meilleur moyen d'éviter la fatigue liée à des erreurs alimentaires. Le régime de type méditerranéen (voir p. 305), par exemple, contient tout ce qu'il faut pour ne pas engendrer de fatigue.

La traditionnelle cure de vitamines imposée autrefois aux enfants fatigués par l'école était peut-être justifiée à une époque où l'alimentation hivernale s'appuyait essentiellement sur des féculents ou des légumes secs. Ce n'est plus le cas aujourd'hui grâce à la disponibilité permanente de fruits et de légumes, dont les surgelés, qui sont aussi vitaminés que les frais.

Certaines personnes ne peuvent se passer de leur cure vitaminique. Mais elles doivent savoir que l'exécution du rituel est probablement aussi bénéfique pour elles que les gélules ou les comprimés eux-mêmes. Aucun complément alimentaire n'a montré sa capacité à réduire une fatigue normale : un bon rythme de sommeil et une alimentation équilibrée sont bien plus efficaces. Seules les carences avérées par des examens médicaux méritent un apport complémentaire.

Chez le sportif

Un entraînement intensif ou une compétition représentent à la fois une grosse dépense énergétique et une perte d'eau et de minéraux par la sueur (sel surtout). Pour limiter la fatigue et compenser ces pertes, il faut prévoir une ration de récupération, prise de préférence dans les 2 heures qui suivent l'effort. Cette ration peut comporter des solutés de glucose, de vitamines et de minéraux adaptés aux besoins du sportif.

Certains produits dopants (comme les stupéfiants) donnent l'impression d'effacer la fatigue. En réalité, leur effet n'est pas de diminuer la fatigue mais d'en supprimer la perception par le cerveau. C'est quand l'organisme n'est plus conscient d'avoir dépassé ses limites que les accidents les plus graves surviennent.

- Il est essentiel de boire beaucoup pour éviter une déshydratation due aux pertes d'eau.
- En cas de fièvre prolongée, il faut veiller à s'alimenter suffisamment malgré le manque d'appétit.

Quelle qu'en soit la cause, la fièvre modifie le métabolisme : elle augmente les dépenses énergétiques, provoque des pertes en eau et en sel, et agit sur la transformation des protéines.

Fièvre et métabolisme

Plus la fièvre est élevée, plus elle agit sur le métabolisme, et cela à plusieurs niveaux.

– Elle augmente les pertes en eau et en sel à travers la sueur et la perspiration pulmonaire (présence de vapeur d'eau dans l'air expiré). Le principal risque direct d'une fièvre élevée est la déshydratation, surtout chez les jeunes enfants et les personnes âgées.

– Elle augmente les dépenses énergétiques pour produire de la chaleur, en utilisant d'abord les réserves de lipides et de glucides, puis les acides aminés issus de la destruction de protéines corporelles.

– Elle accélère la dégradation des protéines corporelles et freine leur synthèse, ce qui explique la perte d'appétit dès les premières heures et la fonte musculaire observée dans les fièvres prolongées.

Fièvre et alimentation

• **Fièvre de courte durée.** L'essentiel est d'éviter la déshydratation en buvant jusqu'à 2 ou 3 litres d'eau par jour à intervalles rapprochés. L'eau peut être un peu sucrée, avec un sirop aromatisé par exemple, pour compenser les dépenses accrues en glucose. Les bouillons et les boissons chaudes sont souvent bien tolérés en cas de fièvre.

Pour le nourrisson, surtout s'il refuse le lait, il est utile de préparer une solution de réhydratation orale à l'aide de sachets vendus en pharmacie ou d'un mélange sucre-sel (voir p. 315).

• **Fièvre prolongée.** Malgré la perte d'appétit, il faut maintenir un apport minimal en glucides et en protéines en proposant des repas légers mais fréquents.

À savoir

La fièvre signale généralement que l'organisme est en train de combattre une infection.

Migraine et alimentation

- De nombreux aliments, l'alcool ou la caféine pourraient déclencher des crises de migraine.
- Le cas échéant, il appartient à chaque migraineux d'identifier et d'éviter ces facteurs alimentaires.

La migraine, maladie vasculaire survenant par crises, touche plus ou moins régulièrement 15 % des Français. Des facteurs alimentaires sont parfois présents.

L'agenda de la migraine

Les migraineux qui affirment que leurs crises sont déclenchées par des aliments sont souvent incapables d'identifier le ou les aliments en cause. La meilleure façon de rechercher ces éventuels facteurs déclenchants est de tenir un agenda permettant d'établir un lien éventuel entre un aliment, qu'il faudra éviter, et les crises. Tous les événements qui sont susceptibles de provoquer une crise doivent être notés : l'alimentation, bien sûr, mais aussi un éventuel stress, un manque ou un excès de sommeil, les règles pour les femmes, un effort physique inhabituel...

Les boissons et aliments incriminés

- **L'alcool.** C'est le facteur alimentaire le plus souvent cité, ce qui s'explique par son action dilatatrice sur les vaisseaux sanguins. Toutes les boissons alcoolisées peuvent être en cause.
- **La caféine.** Elle a une action paradoxale : facteur déclenchant chez les uns, mais « remède » à prendre dès le début d'une crise pour atténuer la douleur chez les autres. Chez les grands buveurs de café ou de sodas caféinés, une abstinence de quelques heures peut même provoquer un état de manque se traduisant par une migraine. À l'inverse, les migraineux sensibles à l'effet déclencheur de la caféine doivent éviter ces boissons.
- **Le chocolat.** Il contient une substance, la tyramine, qui pourrait déclencher la migraine. C'est aussi une source de caféine : selon les personnes, il pourrait donc soit provoquer un épisode migraineux, soit soulager une crise débutante.
- **Les fromages fermentés.** Ils renferment de l'histamine et de la tyrosine (dérivé de la tyramine),

surtout s'ils sont bien faits, des substances auxquelles certains migraineux sont sensibles.

- **Les autres aliments.** Les migraineux citent aussi le gibier, la charcuterie et les aliments salés et fumés en général, les conserves de poisson, les glaces, les graisses cuites, les agrumes, les oignons ou les édulcorants comme l'aspartame. Il n'est pas toujours nécessaire d'avaler l'aliment pour déclencher une crise : il suffit parfois d'en respirer l'odeur.

Mucoviscidose

- Cette maladie génétique affecte notamment la digestion, et peut provoquer une dénutrition ainsi qu'un retard de croissance chez l'enfant.
- Les apports caloriques doivent être légèrement supérieurs à la moyenne.
- Le régime doit être riche en sel et équilibré en nutriments.
- Des suppléments vitaminiques ou minéraux sont souvent nécessaires.

La mucoviscidose est la maladie génétique la plus fréquente, avec 1 enfant touché sur 4 500 naissances. Parmi les nombreux traitements qu'elle impose, la diététique tient une place importante.

Les conséquences nutritionnelles de la maladie

La mucoviscidose affecte le fonctionnement des cellules respiratoires et des glandes sudoripares, mais aussi du foie et du pancréas, ce qui perturbe surtout la digestion des graisses et favorise la constipation. Les principales complications digestives sont l'occlusion intestinale et la cirrhose du foie. Les pertes de sel sont augmentées par la sueur.

Il existe un risque important de dénutrition, du fait autant des troubles pancréatiques que de la perte d'appétit due aux infections respiratoires. Une mauvaise absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K) et des minéraux est fréquente.

Les recommandations alimentaires

Le malade et sa famille sont largement guidés et soutenus sur le plan diététique, par les médecins comme par les associations de malades.

Céphalées et aliments

La céphalée est le mal de tête banal dont tout le monde souffre un jour ou l'autre. Le lien avec l'alimentation est beaucoup moins fréquent que pour la migraine, même si l'alcool et la caféine sont souvent accusés. L'hypoglycémie, liée par exemple à un régime restrictif abusif, est une cause possible de céphalée.

Les principes diététiques ont changé depuis la mise au point en 1984 de capsules d'extraits pancréatiques, qui viennent compenser l'insuffisance des sécrétions pancréatiques, responsable d'une mauvaise digestion des graisses.

– Le régime recommandé est légèrement hypercalorique (110 à 120 % de la ration normale pour l'âge), un peu plus élevé si un retard de croissance est constaté. La répartition entre glucides, lipides et protéines doit être équilibrée.

– Des suppléments spécifiques sont prescrites selon les résultats de la surveillance médicale : vitamines liposolubles, minéraux et oligoéléments, dont le fer, le zinc, le sélénium, le magnésium, parfois des acides gras à chaîne moyenne.

– Un régime enrichi en sodium permet de compenser les pertes par la sueur.

– L'hydratation doit être abondante pour éviter une déshydratation, surtout par forte chaleur.

– L'alcool est à proscrire à cause de l'atteinte hépatique.

• **Les résultats.** Une alimentation adaptée évite le retard de croissance et les carences, mais elle est également bénéfique pour la fonction respiratoire. La première année de vie, la puberté et l'adolescence sont des périodes critiques particulièrement surveillées.

Nausées et vomissements

voir Diarrhée, p. 318 ;
Voyage et alimentation, p. 380

Nourrisson (alimentation du)

- Le lait est l'aliment exclusif du bébé au moins jusqu'au 5^e mois.
- La diversification alimentaire devrait commencer vers 5-6 mois pour respecter la maturité physiologique de l'enfant.
- Entre 1 et 2 ans, le régime se diversifie et devient celui d'un jeune enfant.

Une alimentation saine permet d'assurer une croissance normale et un développement optimal des organes essentiels, dont le cerveau. Les

deux premières années se découpent en trois périodes : l'alimentation lactée du premier âge, la diversification, puis le début du chemin vers l'alimentation adulte.

Le premier âge

Pendant cette période, qui va de la naissance jusqu'au 5^e-6^e mois, l'alimentation repose exclusivement sur le lait, maternel ou artificiel.

• **L'allaitement maternel.** Le lait maternel est l'aliment idéal pendant les premiers mois de la vie : il couvre tous les besoins du nourrisson. Il est riche en fer bien assimilé et en acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6), indispensables au développement du cerveau et du système nerveux sensoriel. Il évolue les premiers jours (colostrum, lait de transition, puis lait définitif) et répond exactement aux capacités digestives du nouveau-né. Il apporte des immunoglobulines, anticorps qui prolongent la protection du bébé contre les infections. Enfin, un allaitement maternel exclusif jusqu'à au moins 4 mois réduirait le risque d'allergie ultérieure chez les enfants prédisposés (si un des deux parents ou les deux sont allergiques).

L'allaitement est aussi un moment de contact privilégié pour la mère et l'enfant, un prolongement naturel des 9 mois fusionnels de la grossesse. Des études suggèrent qu'il pourrait prévenir le baby blues et le syndrome du ventre vide, déprime ou nostalgie liée à une sensation de manque après l'accouchement.

Il permet aussi d'évacuer naturellement les réserves énergétiques maternelles constituées pendant la grossesse et accélère le retour à un poids normal (l'allaitement représente en lui-même une dépense énergétique significative).

Attention : évitez les biberons complémentaires à la maternité ou, par la suite, chez vous. Les premières tétées sont parfaitement adaptées au nouveau-né et nécessaires pour amorcer le processus de lactation, lequel est ensuite stimulé par les tétées régulières. De plus, certains bébés refusent le sein après avoir essayé le biberon car ce dernier est moins fatigant à téter.

• **L'allaitement artificiel.** Les laits premier âge sont utilisés jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois. Ils sont proposés dès la naissance ou prennent le relais du lait maternel après le sevrage. Leur composition est très proche de celle du lait maternel : teneur en protéines et équilibre des acides aminés, enrichissement en fer, taux d'acides gras essentiels...

Des compléments

Le pédiatre prescrit un complément de vitamine D, car en général l'alimentation et la faible exposition solaire ne permettent pas d'assurer les besoins de l'enfant. En revanche, les suppléments de fluor ne sont pas automatiques et sont évalués au cas par cas (voir p. 313).

Les biberons doivent naturellement être nettoyés après chaque utilisation, mais la stérilisation est désormais jugée inutile. Sauf nécessité, il est déconseillé de préparer le biberon à l'avance pour limiter les risques de contamination bactérienne. Si vous devez voyager, maintenez le biberon au frais jusqu'à votre départ et munissez-vous d'une glacière.

• **L'alimentation à la demande.** L'époque des règles rigides (alimentation à heures fixes) est terminée. L'enfant est nourri à la demande, quand il réclame, sans être réveillé pour boire. Il peut ne pas terminer son biberon ou en prendre plus que prévu en fonction des variations de son appétit dans la journée. Au sein, sauf problème particulier, un bébé est toujours bien nourri, même si vous ignorez la quantité de lait absorbée. La pesée (une fois par semaine au plus) et le tracé de la courbe de poids permettent de savoir si l'alimentation est adaptée.

La diversification alimentaire

• **Vers 5-6 mois.** Les pédiatres recommandent une diversification plus tardive qu'autrefois pour plusieurs raisons :

- les laits maternels ou artificiels couvrent tous les besoins jusqu'à l'âge de 5 à 6 mois ;
- la maturité digestive, immunologique et rénale de l'enfant n'est pas atteinte avant 5 à 6 mois ;
- l'excès de protéines chez le nourrisson et l'apport de lipides de composition différente de celle

des laits maternels ou artificiels seraient des facteurs d'obésité ultérieure de l'enfant ;

– une introduction prématurée de protéines non lactées augmenterait le risque d'allergies (eczéma atopique notamment).

• **Le lait.** De 4-6 mois à 12 mois, le lait de suite (deuxième âge) doit rester la base de l'alimentation, avec une modification lente et progressive des apports au cours du déjeuner et du dîner. Un des biberons de la journée peut être épaissi avec de la bouillie pour bébés. À partir de 6 mois, on peut proposer à l'enfant une bouillie plus épaisse à prendre à la cuillère.

• **Les autres aliments.** Les recommandations sur la diversification alimentaire varient selon les pédiatres, mais l'ordre dans lequel les familles d'aliments sont introduites est souvent le même. Les premiers aliments sont les compotes de fruits (pommes, poires...) ou la banane écrasée, ainsi que les légumes (haricots verts, épinards, courgettes...), cuits, mixés, puis ajoutés au biberon ou donnés à la cuillère. Suivent les purées de carottes et de féculents (pommes de terre, riz mixé). À partir du 8^e mois (avant pour certains pédiatres), la viande est introduite, en commençant par la volaille et le jambon (10 g par jour environ), puis vient le tour du poisson et des œufs, d'abord le jaune puis le blanc (allergisant). Vers l'âge de 1 an, la portion d'aliment protéique est de 20-25 g par jour. Tous les féculents et les légumes peuvent être proposés, sauf le chou et les légumes secs, difficiles à digérer. En dessert, l'enfant peut prendre des fruits crus tendres (banane, poire, pêche...), et un laitage (yaourt, petit-suisse, fromage blanc) peut remplacer un des biberons.

Les petits pots et les boîtes pour bébés, dont la composition est réglementée, sont faciles et rapides à préparer, mais ils n'ont le plus souvent ni la qualité nutritionnelle ni la saveur des aliments simples et frais.

Le régime diversifié

À partir de l'âge de 1 an, le régime du nourrisson se rapproche peu à peu de celui du jeune enfant.

– Au petit déjeuner, le lait (lait de croissance plutôt que lait de vache demi-écrémé) est complété par des biscuits ou du pain et, éventuellement, un peu de jus de fruits.

– Le déjeuner comprend 25 à 30 g de viande, de jambon ou de poisson, ou un petit œuf, un accompagnement alternant légumes verts et féculents, un laitage ou un fruit.



Un nourrisson de plus de 1 an peut presque manger de tout. N'hésitez pas à lui faire découvrir des nouvelles saveurs en les introduisant progressivement dans son alimentation.

– Le goûter ressemble au petit déjeuner.
 – Le dîner comporte un potage épaissi (féculents et/ou légumes), un laitage et un fruit (ou une compote). Les protéines ne sont pas obligatoires, mais vous pouvez ajouter une petite portion de jambon ou un œuf.

La texture évolue en fonction de la dentition : les aliments mixés puis hachés font peu à peu place aux aliments finement coupés, puis à des morceaux que les molaires peuvent mâcher.

Avec le lait, l'eau est la seule boisson indispensable. Les jus de fruits doivent être limités et les sodas n'ont aucune place à cet âge.

Les aliments peu digestes (chou, navet, oignon), fumés ou trop salés (conserves, charcuterie) sont à éviter, de même que les fritures, trop grasses et plus difficiles à digérer. Les nourrissons ne perçoivent pas le goût salé, et le sodium naturellement présent dans les aliments suffit à couvrir leurs besoins. Il est donc inutile d'un point de vue gustatif et déconseillé de saler leurs aliments (ou l'eau de cuisson) : c'est la meilleure façon de ne pas les accoutumer au sel.

Obésité

- **L'obésité concernerait aujourd'hui 17 % des adultes et 4 % des enfants.**
- **Il existe une prédisposition à la prise de poids : certains prennent du poids plus facilement que d'autres.**
- **L'abondance alimentaire et la diminution de l'activité physique sont les principaux facteurs de surpoids.**

Les chiffres sont impressionnants. Selon une étude réalisée dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) entre 2014 et 2016, 54 % des hommes et 44 % des femmes de plus de 18 ans sont en surpoids ou obèses. Outre les difficultés psychologiques et sociales qu'elle entraîne, cette « épidémie » favorise de nombreuses maladies. Il n'existe à ce jour aucune solution simple et radicale.

Les formes d'obésité

La mesure de l'obésité repose sur l'indice de masse corporelle (IMC, voir p. 360). Chez l'adolescent et l'adulte, l'obésité est définie par un IMC supérieur à 30, le surpoids par un IMC de 25 à 30.

• **Obésité gynoïde et obésité androïde.** Le surpoids peut être réparti sur tout le corps, il peut être plus marqué au-dessous des hanches (obésité gynoïde) ou au niveau du tronc (obésité androïde). Cette dernière forme est plus fréquente chez l'homme mais elle se développe également chez la femme avec l'avancée en âge. Elle présente plus de risques de complications métaboliques (diabète de type 2) et cardio-vasculaires (voir encadré p. 356) que l'obésité gynoïde.

À noter : la cellulite est parfois appelée « obésité localisée », à tort car, même si la prise de poids est un facteur favorisant, elle résulte avant tout d'une modification de la structure de l'hypoderme, la couche la plus profonde de la peau.

Les facteurs d'obésité

• **Une prédisposition à la prise de poids.** Les enfants nés de parent(s) obèse(s) ont plus de risque de souffrir eux-mêmes d'obésité. Même si les habitudes alimentaires familiales contribuent en partie à cette transmission, une composante génétique est impliquée à des degrés divers. Dans de rares cas (environ 5 %), souvent précoces et sévères, l'obésité est due à une anomalie monogénique (touchant un seul gène). Plus fréquemment, la prédisposition résulte de plusieurs gènes dont l'incidence sur le poids est variable et peut être modulée par l'alimentation et le niveau des dépenses énergétiques (activités physiques).

Des facteurs non génétiques pourraient accroître la susceptibilité précoce au surpoids. Les excès alimentaires de la mère pendant la grossesse et la suralimentation de l'enfant pendant les premières années de sa vie (indépendamment du poids de naissance) pourraient créer un terrain favorable à un surpoids ou une obésité ultérieurs. La prise de poids dans la petite enfance – et à la puberté, autre période sensible – s'accompagne d'une multiplication du nombre des cellules adipeuses (adipocytes) dans les tissus gras du corps. Cette masse initiale est irréductible : elle ne disparaît pas et favorise une obésité à l'âge adulte dont l'importance dépend cependant de l'alimentation, qui remplira ou non ces cellules avec des graisses de stockage.

L'obésité peut aussi survenir en dehors d'un terrain propice. Les périodes et événements à risque sont les grandes étapes de la vie génitale (puberté, grossesses, ménopause), les changements de vie (mariage, divorce, arrêt du sport, inactivité, retraite) et l'arrêt du tabac.

- **Le mode de vie.** Plusieurs éléments du mode de vie contribuent à l'épidémie actuelle d'obésité :
 - une disponibilité alimentaire sans précédent, associée à une pression commerciale et publicitaire intense et permanente ;
 - des excès en produits sucrés et gras, favorisés par une offre variée, séduisante et accessible, bien plus que celle de produits frais ;
 - une déstructuration des repas, à l'origine de multiples grignotages ;
 - une liberté de choix (self-service, repas hors du domicile, individualisation des menus, même à la maison...), qui n'oriente pas nécessairement vers des produits sains et frais ;
 - une baisse des dépenses énergétiques liée à la sédentarité croissante (manque d'exercice au profit du temps passé devant les écrans de télévision ou d'ordinateur), au chauffage, aux transports mécanisés, à un travail physique assisté par la machine.

Il existe aussi d'innombrables facteurs individuels : erreurs diététiques ou régimes répétés, ennui ou solitude, besoin de plaisirs immédiats... La mode des régimes porte sa part de responsabilité. En effet, chaque régime hypocalorique stimule la capacité du tissu adipeux à stocker des réserves au moindre écart, mais aussi simplement à la reprise d'une alimentation normale. Ce mécanisme est à l'origine de l'effet yoyo (gain de poids supérieur à celui qu'on a perdu, voir également p. 363), mais il a par le passé assuré la survie de l'espèce humaine : la capacité à stocker des graisses entre deux famines est un atout essentiel en période de restriction alimentaire

L'obésité abdominale

Elle se définit par un tour de taille supérieur à 102 cm chez l'homme et 88 cm chez la femme, le poids pouvant par ailleurs être normal. Elle concernerait environ 30 % des adultes en France, quelle que soit leur IMC (indice de masse corporelle).

Cette forme d'embonpoint est plus fortement associée au diabète de type 2, à l'excès de cholestérol LDL et de triglycérides, à l'hypertension artérielle et aux maladies cardio-vasculaires qu'un surpoids diffus ou localisé dans le bas du corps. Le rapport entre le tour de taille (au niveau du nombril) et le tour de hanches (à l'endroit le plus large) permet donc d'évaluer l'incidence du surpoids sur la santé. Plus il est élevé (supérieur à 0,85 chez la femme, à 1 chez l'homme), plus les risques cardio-vasculaires sont grands.

L'association d'un tour de taille important avec des valeurs élevées pour la glycémie à jeun (taux de sucre sanguin, indicateur du diabète), le cholestérol LDL, les triglycérides et la pression artérielle définit ce que les médecins appellent le « syndrome métabolique ».

Les conséquences

L'obésité est redoutable par ses multiples complications, dont certaines (troubles cardiaques, vasculaires et métaboliques) sont plus fréquentes dans l'obésité acquise.

- Les complications cardiaques : mort subite, angine de poitrine et infarctus du myocarde, y compris chez les jeunes adultes.
- Les complications vasculaires : hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, artérite des membres inférieurs, varices, ulcères variqueux, phlébites.
- Les complications respiratoires : essoufflement à l'effort, embolies pulmonaires, apnées du sommeil aux multiples conséquences.
- Les complications métaboliques : diabète de type 2, excès sanguins de triglycérides ou de cholestérol.
- Les complications mécaniques : arthrose des genoux ou des hanches, problèmes de dos et de pieds.
- Les troubles cutanés : vergetures, macération et infection des plis sous les seins, à l'intérieur des cuisses ou au niveau de l'abdomen.

La prise en charge de l'enfant et de l'adolescent

- **Le bébé.** S'il n'est pas question de mettre un bébé au régime, un nourrisson trop gros (à distinguer de l'enfant simplement potelé) doit encore plus que les autres bénéficier d'un régime lacté exclusif (sans farine) jusqu'à 6 mois, puis d'une diversification lente et progressive, respectant les quantités recommandées par le médecin.

L'excès de protéines, assez fréquent (on donne trop de viande à l'enfant), est particulièrement à éviter.

- **L'enfant.** Le meilleur moyen de dépister une obésité infantile est de tracer la courbe d'IMC dans le carnet de santé. Cette courbe diminue normalement entre 1 et 6 ans, puis commence à remonter. Un rebond avant 6 ans et un décalage entre les courbes de poids et de taille sont des signes prédictifs d'obésité.

Un enfant en surpoids n'est jamais soumis à un régime restrictif, qui pourrait générer des carences. Il doit simplement grandir plus vite qu'il ne prend du poids, en respectant quelques recommandations.

- Des repas équilibrés, diversifiés, plus riches en fruits et en légumes et appauvris en fritures et produits gras, tout en étant en accord avec les

goûts de l'enfant. Ce dernier point est important car les interdictions et frustrations alimentaires permanentes ne sont pas efficaces à terme.

– Des repas structurés et pris en famille, l'enfant partageant le même menu que ses parents. En effet, un enfant apprend à mieux manger à travers le modèle familial et l'éducation dispensée par les parents au moment des repas.

– Des quantités adaptées à l'âge (on ne mange pas autant à 8 ans qu'à 12 ans), l'enfant ne se servant par ailleurs qu'une fois de chaque plat.

– Une mastication longue de chaque bouchée : l'enfant doit apprendre à manger lentement, à mâcher ses aliments et à ne pas en mettre trop à la fois dans sa bouche.

– La suppression des grignotages en dehors des trois repas et du goûter, ce dernier pouvant parfois être englobé dans un dîner pris un peu plus tôt.

– La suppression (hors occasions festives) de toutes les boissons autres que l'eau, à l'exception du bol de lait le matin et d'un éventuel verre de jus de fruits au goûter.

– Plus d'activité physique (ludique ou sportive), moins de temps passé devant l'écran de télévision ou d'ordinateur.

L'implication des parents et de tous ceux qui entourent l'enfant doit être totale, au niveau de la cuisine ou des menus comme de l'activité physique.

L'évolution est lente, et une évaluation semestrielle ou annuelle de l'IMC suffit pour la mesurer.

• **L'adolescent(e).** Les règles sont identiques : alimentation équilibrée, repas structurés, suppression des grignotages et des sodas (hors circonstance exceptionnelle), activité physique plus importante. Mais l'adolescente doit être spécialement mise en garde contre toute tentation de régime restrictif : le premier régime est une porte d'entrée courante vers une future obésité chez une jeune fille qui, initialement, n'avait que quelques kilos de trop.

La prise en charge de l'adulte

Une obésité acquise à l'âge adulte est plus sensible aux mesures diététiques qu'une obésité installée dès l'enfance ou l'adolescence. L'objectif est un changement profond des habitudes et non l'application pure et simple de régimes hypocaloriques, pratiquement toujours inefficaces à long terme.

La psychothérapie peut aider à modifier des anomalies du comportement alimentaire et le lien affectif ou culturel avec la nourriture. Elle peut

La vulnérabilité des enfants

Environ 17 % des enfants et des adolescents sont aujourd'hui en surpoids ou obèses en France. Ils débutent leur vie avec un handicap qui va marquer leur personnalité, perturber leurs relations avec les autres et induire des problèmes de santé qu'ils ne devraient pas connaître à leur âge.

Plus que les adultes, qui ont en théorie la faculté de résister à leurs envies, les enfants sont victimes des tentations de leur environnement, notamment par le biais des publicités télévisées. Les messages sanitaires insérés dans les films publicitaires ont très peu d'impact comparativement à l'attrait que constituent les barres chocolatées, biscuits, céréales du petit déjeuner, chips, crèmes dessert et sodas habilement mis en scène. Une loi votée en 2016 prévoit la suppression des publicités pendant les programmes destinés aux moins de 12 ans, mais uniquement sur les chaînes publiques. La réglementation du marketing alimentaire dans les lieux de vente (mise en avant des produits) serait également judicieuse car moins un enfant est exposé à des tentations, moins il risque d'y succomber. Reste que les parents sont en première ligne pour préserver la santé de leurs enfants et leur transmettre une éducation nutritionnelle. L'amélioration diététique et gustative de la restauration scolaire est également essentielle, comme l'enrichissement de l'offre de produits sains pour proposer une alternative satisfaisante (goût, variété, durée de conservation, conditionnement en portions...) aux aliments gras et sucrés qui dominent largement aujourd'hui dans les linéaires destinés aux enfants.

aussi aider à s'accepter comme on est sans courir indéfiniment après une image idéalisée.

Attention : aucun médicament connu ne fait maigrir sans effets secondaires parfois dangereux.

👉 **VOIR Poids : mesure et régulation, p. 360 ;**

Régimes et poids, p. 363

Ostéoporose

- **L'ostéoporose est une fragilité osseuse surtout liée au vieillissement.**
- **Elle est accélérée par la ménopause chez la femme, plus lente et plus tardive chez l'homme.**
- **L'hygiène de vie (alimentation, activité physique) permet de freiner la perte osseuse.**

L'ostéoporose est une perte de masse osseuse entraînant une fragilisation des os.

La perte osseuse

La masse osseuse atteint son maximum à 20 ans. Elle se stabilise pendant une dizaine d'années, puis décroît lentement avec le temps (0,5 à 1 %

GUIDE DE LA santé dans votre assiette

- ✓ *Quelles sont les principales sources d'oméga-3, de vitamine C, de fer ?*
- ✓ *Quels sont les liens entre cancer et alimentation ?*
- ✓ *Quels produits laitiers privilégier pour faire le plein de calcium ?*
- ✓ *Quelles règles alimentaires suivre pour lutter contre l'hypertension ?*
- ✓ *Consommons-nous trop ou pas assez de féculents ?*
- ✓ *La viande est-elle ennemie ou amie de notre santé ?*

Unique et complet

Ces questions, et des centaines d'autres encore, trouvent leurs réponses dans cet ouvrage clair et pratique, qui passe au crible plus de 200 aliments et 60 pathologies pour vous donner les clés d'une alimentation saine et équilibrée.

- **Découvrez quels aliments peuvent vous faire du bien ou se révéler nocifs.**
- **Démêlez le vrai du faux parmi toutes les allégations en matière de nutrition.**
- **Retrouvez les principes nutritionnels fondamentaux à respecter.**
- **Apprenez à mettre en œuvre simplement les bonnes pratiques alimentaires.**

La référence incontournable en matière de nutrition.



PRIX : 40 €

ISBN 979-10-93588-05-6



9 791093 588056