

Moins gras, moins sucré, vraiment?

Je contribue à ma façon à la lutte contre l'obésité juvénile via mon livre, ma conférence, mes articles et mes passages à la télé. Je ne peux donc que saluer haut et fort les initiatives que prennent actuellement les gouvernements provinciaux et fédéral en la matière, en plus de l'intervention du privé comme la fondation Chagnon. Toutefois, je sursaute à chaque fois que j'entends leur leitmotiv « moins gras, moins sucré ».

En effet, il s'agit d'un non-sens scientifique : un aliment ne peut être à la fois moins gras et moins sucré. Nos dirigeants auraient intérêt à réviser leur ABC de la nutrition. Les aliments sont constitués de trois macroéléments : les glucides (sucres), les lipides (gras) et les protides (protéines et acides aminés). Le fromage Emmental figure parmi les aliments présentant la plus forte teneur en protides soit 29%. Presque tous les autres aliments en contiennent une moindre proportion. La plupart des calories proviennent donc des gras et/ou des sucres.

En fait, il ne s'agit pas de manger moins gras ou moins sucré mais de mieux choisir ses gras et ses sucres. Un muffin moins sucré au goût ne contient pas nécessairement moins de sucre. La farine ne contient que du sucre... mais non sucré. Même le brocoli ne contient que des sucres... mais des bons sucres comme pour la plupart des fruits et légumes.

Il en est de même pour les gras. Aucun aliment n'est plus gras que l'huile d'olive. Pourtant, ses gras sont essentiellement mono-insaturés, donc bons pour la santé. La plupart des coupes de bœuf sont moins grasses que le saumon. Par contre, ce dernier renferme plus de gras oméga-3, un excellent gras.

Moins gras ne signifie pas nécessairement meilleur. Le yaourt allégé en est un exemple patent. On y remplace le gras par de l'amidon de maïs pour conserver artificiellement la texture désirée. Ce faisant, on fait bondir son index glycémique et transforme en malbouffe un aliment qui était sain au départ.

Le chemin le plus court vers l'obésité est paradoxalement une alimentation très pauvre en gras. Non seulement l'organisme est alors privé d'acides gras essentiels à sa régulation hormonale mais en plus, la surcharge glycémique qui en découle fausse le mécanisme de satiété et favorise ainsi la surconsommation. Les agriculteurs l'ont bien compris et nourrissent leurs porcs exclusivement au grain afin de les faire engraisser le plus rapidement possible.

Les intervenants de la nutrition auraient donc avantage à soigner leur discours car des incohérences comme celle que je dénonce ici finissent par miner la confiance du public. Or, si la population décroche, toutes ces belles initiatives de sensibilisation ne porteront que peu de fruits.

Romain Gagnon, ing.