

# BIO INFO

Votre magazine Biothentique

WWW.BIOINFO.BE

N° 215  
MARS 2022

## DOSSIER

Les maladies  
inflammatoires  
chroniques  
de l'intestin

## Mindful Eating

La faim des 5 sens

Comment être  
à l'écoute de  
ses rêves ?

## CRISE

Se positionner,  
être critiqué,  
voire même  
censuré !

*Faut-il  
jeûner pour  
rattraper  
un écart ?*

Votre  
entrée  
**GRATUITE**  
en page 6

  
**Charcuterie  
Homemade!**  
+ NOS RECETTES  
DE SAISON

**HÉLÈNE WACQUIER**

*Les idées reçues  
sur la nutrition*

**SE LIBÉRER DES PENSÉES PAR L'ANCRAGE**



*Nutrition*

***7 idées  
farfelues  
bien  
répandues !***

*Petit recueil des idées reçues  
les plus entendues en consultation*



## 1. « Mieux vaut éviter les fruits, si on est (pré-) diabétique »

**Pourtant, il est démontré qu'une consommation quotidienne de fruits frais diminue le risque de diabète!**

La consommation régulière de fruits et de légumes, sources de fibres, vitamines et antioxydants, est généralement associée à une meilleure santé. Il plane cependant un doute concernant les fruits, suspectés d'élever exagérément la glycémie, en particulier chez les personnes sujettes au diabète. Une étude de l'Université d'Oxford sur l'origine des troubles métaboliques, menée pendant 7 ans auprès de 500000 personnes, a apporté un éclairage à ce sujet.



## « Il y a 3 fois plus de diabétiques parmi les non-consommateurs de fruits »

Les chercheurs ont d'emblée constaté qu'il y avait 3 fois plus de diabétiques parmi les non-consommateurs de fruits. À son terme, l'étude a montré que la consommation quotidienne de fruits frais, par rapport à une consommation faible ou nulle, réduisait le risque de diabète de 12 %. De plus, chez les diabétiques, une consommation élevée de fruits frais était associée à un risque plus faible de mortalité de toutes causes (-17 %) et de complications cardiovasculaires. Même si ces données ne doivent pas justifier une consommation démesurée de fruits frais, elles montrent qu'ils ont leur place dans une alimentation équilibrée, même en cas de diabète. Ils peuvent même être consommés au petit déjeuner, à condition de les choisir peu sucrés (les fruits exotiques ou séchés sont plus concentrés en sucre), et de les manger entiers (jamais en jus). En outre, il est judicieux de les associer à des oléagineux (noix, graines...) et/ou du yogourt végétal, sources de protéines végétales, fibres et bonnes graisses, qui contribueront à limiter encore leur impact sur la glycémie.

Ref: DU H. et al., PLOS Medicine, April 11, 2017.

## 2. « Les galettes de riz, c'est léger »

**Malheureusement, elles sont désastreuses pour la ligne!**

Les galettes de riz sont souvent présentées comme légères et saines et parfois recommandées dans le cadre de régimes aminçissants. S'il est

## « Le riz blanc est une céréale qui a un index glycémique (IG) élevé »

vrai qu'elles ne pèsent pas lourd, elles sont nettement plus caloriques que le pain à poids égal (380 kcal contre 265 kcal/100 g).

Le riz blanc est une céréale qui a un index glycémique (IG) élevé, ce qui signifie que c'est un glucide qui pénètre rapidement dans le sang. Lorsqu'il est soufflé, c'est pire! L'IG explose à cause du processus de transformation industriel. Les galettes de riz ont donc un effet dévastateur sur la glycémie. Loin d'être rassasiantes, elles risquent de provoquer un appel de sucre quelques heures après leur ingestion (hypoglycémie réactionnelle). Ce processus sursollicite le pancréas et peut augmenter, à terme, les risques de résistance à l'insuline, d'obésité et de diabète.

Les galettes de riz peuvent avantageusement être remplacées par une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes...), des fruits frais et du chocolat noir, qui ont un IG beaucoup plus raisonnable, et sont bien plus sains et rassasiantes!



## 3. « Pour ne pas grossir, il faut éviter les glucides le soir »

**Au contraire, les glucides le soir, si on les choisit bien, améliorent la composition corporelle.**

Le choix des glucides est important! Il faut bannir les glucides raffinés et/ou transformés (sucres, féculents blancs, amidons modifiés...) qui élèvent la glycémie de façon brutale. Il faut opter pour des glucides peu

## « Le cerveau consomme énormément de glucose la nuit »

raffinés, à IG faible ou modéré (céréales complètes, légumineuses...). Plusieurs études ont montré que la consommation de glucides le soir améliore la sensibilité à l'insuline, la satiété, les marqueurs de



l'inflammation et le profil lipidique.

Par ailleurs, le cerveau consomme énormément de glucose la nuit (mémoire, nettoyage des neurotoxines...). Si nous ne lui en apportons pas en quantité suffisante, notre foie doit en produire *de novo*. Pour ce faire, il utilise des acides aminés issus de nos muscles, avec un risque de fonte musculaire et de dégradation de notre composition corporelle.

En outre, la suractivité nocturne du foie entrave la qualité du sommeil. Or il est démontré qu'un sommeil non réparateur favorise la prise de poids et le dérèglement métabolique, notamment en perturbant l'activité de différentes hormones (faim, satiété, stress...).

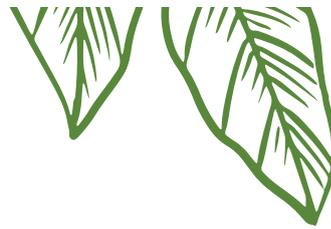
La consommation de glucides en fin de journée est également nécessaire pour la sécrétion de sérotonine, neurotransmetteur «anti-stress» précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Pour activer ces neurotransmetteurs et se préparer à une nuit réparatrice, l'idéal est un souper léger, à tendance végétarienne, principalement composé de glucides complexes (riz complet, pâtes complètes, légumes, légumineuses...).

Ref: Sofer et al., "Greater weight loss and hormonal changes after 6 months diet with carbohydrates eaten mostly at dinner". *Obesity (Silver Spring)*, 2011 Apr 7

#### 4. « Pour ne pas grossir, il faut éviter le gras ! »

**Au contraire, pour perdre du gras, il faut manger du (bon) gras...**

Parce qu'elles sont très caloriques, les matières grasses sont souvent diabolisées par les personnes soucieuses de leur ligne. Or la perte de poids repose bien plus sur la maîtrise de la sécrétion d'insuline, « hormone du stockage » que sur le contrôle des calories ingérées. La sécrétion d'insuline est essentiellement stimulée par l'ingestion de glucides, en particulier à IG élevé (sucres raffinés, farines blanches...). Il faut être conscient que « perdre du poids » n'a d'intérêt que si l'on améliore sa composition corporelle, autrement dit, que l'on perd de la graisse et pas du muscle ! Les muscles sont notre capital santé ! Ils abritent nos centrales énergétiques brûleuses de calories, qui garantissent le maintien d'un métabolisme de base efficient !



Les glucides sont le carburant privilégié de l'organisme. Schématiquement, tant qu'il reçoit suffisamment (ou trop) de glucides, il n'a pas besoin d'utiliser d'autres substrats (graisses ou protéines) pour produire de l'énergie. Pour perdre de la masse grasse, il est donc nécessaire de réduire ses apports en glucides, surtout à IG élevé, pour freiner la sécrétion d'insuline. Il est nécessaire, dans le même temps, d'apporter suffisamment de « bonnes graisses », l'objectif étant de réapprendre à l'organisme à utiliser de la graisse comme carburant, plutôt que du seul glucose.

Réduire à la fois ses apports en glucides et en graisses serait contre-productif, ne laissant d'autre choix au corps que de brûler des protéines (donc nos muscles !). Il est donc essentiel d'oser manger suffisamment gras. Pour autant, le choix des graisses pour atteindre ou maintenir un poids santé est loin d'être anodin !

En effet, alors que les graisses trans des produits industriels et l'excès de graisses saturées (beurre, fromage, charcuteries grasses...) et d'oméga-6 ( $\Omega 6$ ) (viandes d'élevages intensifs, huiles de tournesol, maïs, soja) favorisent l'inflammation, les dérèglements métaboliques et la multiplication excessive des cellules graisseuses, les oméga-9 (huile d'olive et de colza, avocats, amandes...) et les oméga-3 ( $\Omega 3$ ), consommés en quantité suffisante (Ratio  $\Omega 3 : \Omega 6$  de 1:3), favorisent, au contraire, la perte de poids et l'amélioration de la composition corporelle.

### « Il faut réapprendre à l'organisme à utiliser de la graisse comme carburant »

Les  $\Omega 3$  se trouvent sous forme végétale dans les noix de Grenoble, les graines de lin, de chia et de chanvre moulues et dans l'huile de colza et, sous forme animale (EPA et DHA), beaucoup plus biodisponible, dans les poissons gras (maquereau, sardines, anchois...) et les œufs de poules fermières nourries aux graines de lin. Pour assurer des apports adéquats en  $\Omega 3$ , il est conseillé de manger 5 œufs fermiers et 2 portions de petits poissons gras par semaine, en plus de consommer quotidiennement de l'huile de colza en assaisonnement, des graines de lin moulues ou des noix.



Ref: Albracht-Schulte K & al., "Omega-3 fatty acids in obesity and metabolic syndrome: a mechanistic update", *Journal of Nutritional Biochemistry* 58 (2018) 1-16

SUITE DE L'ARTICLE  
EN PAGE SUIVANTE



### 5. « On peut boire du soda, si c'est du light »

**Non! Des études montrent que les édulcorants artificiels favorisent l'intolérance au glucose, la prise de poids et le diabète de type 2.**

Alors qu'il est établi que l'excès de sucre augmente le risque d'obésité et de diabète, les édulcorants artificiels (aspartame, acésulfame K...) sont de plus en plus suspectés d'avoir le même effet néfaste!

Ils favoriseraient notamment un gain de poids par un effet de compensation: les personnes ayant consommé des produits «light» s'autoriseraient à manger davantage, ou à ingérer des aliments plus riches, annulant le bénéfice éventuel des édulcorants.

Par ailleurs, les édulcorants artificiels, ayant un goût sucré malgré leur apport énergétique nul, perturbent les signaux de la satiété. Ils activent, chez certains individus, les récepteurs au glucose, engendrant une sécrétion d'insuline suivie d'un appel de sucre.

Enfin, les édulcorants artificiels sont suspectés d'altérer la composition du microbiote, augmentant le risque de divers dysfonctionnements métaboliques (insulinorésistance, intolérance au glucose) étroitement liés à l'obésité et au diabète de type 2.

Remplacer le soda par du «light» n'est donc pas une bonne stratégie pour se prémunir des risques d'obésité et de diabète.

**La meilleure solution reste de boire de l'eau, seule boisson indispensable à notre santé, que ce soit pour apporter à nos cellules ce dont elles ont besoin ou les débarrasser de déchets et toxines!**

Ref: "Hypotheses and Evidence Related to Intense Sweeteners and Effects on Appetite and Body Weight Changes: A Scoping Review of Reviews". *PLoS One*. 2018 Jul 18; doi.org/10.1371/journal.pone.0199558

## « Les édulcorants artificiels sont suspectés d'augmenter le risque d'obésité et de diabète »

COMMUNIQUÉ

### Quel eau boire ?

La qualité de l'eau est primordiale au quotidien !

L'eau a comme fonction d'apporter à notre organisme les éléments nutritifs et d'évacuer les résidus du métabolisme. Pour ce double fonctionnement l'idéal est de choisir une eau faiblement minéralisée, de préférence avec un résidu sec inférieur à 50 mg/l.

L'eau de Mont Roucoux avec 22mg/l de résidu sec, une des plus faiblement minéralisée du marché(1), est donc toute indiquée.

Privilégiez également une eau avec un pH légèrement acide, bénéfique pour les reins (2) et un Redox inférieur à 28, preuve de la présence de beaucoup d'électrons libres.

1. *Mont Roucoux, une eau minérale très faiblement minéralisée, est la meilleure eau, tous facteurs réunis: minéralisation, pH et Rédox (rH2).*

2. *Une étude scientifique faite en Allemagne a démontré incontestablement, qu'un petit changement du pH du rein mène à des maladies et des calculs du rein. A savoir que l'échange des électrons nécessite un milieu acide. Les métabolites à éliminer sont demandeurs d'électrons et leur élimination, basée sur l'échange ... nécessite un milieu acide.*





## 6. « Pas plus de 2 œufs par semaine ! »

### Les œufs ont mauvaise réputation depuis longtemps... à tort!

Beaucoup de personnes n'osent pas en consommer plus de 2 par semaine de peur de faire grimper leur taux de cholestérol. Pourtant, une étude récente menée auprès de 177000 personnes dans 50 pays a démontré que la consommation régulière d'œufs (même tous les jours) n'augmente ni le taux de cholestérol sanguin significativement, ni le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Au contraire, les œufs contiennent une foule de nutriments bénéfiques pour notre santé: protéines de haute qualité, vitamines A, D, E, K et du groupe B, antioxydants et bons acides gras, dont des  $\Omega 3$ . Attention, le choix des œufs est crucial! Il faut éviter les œufs de batterie, riches en  $\Omega 6$ , et opter pour des œufs de poule élevées en plein air, de préférence bio et nourries aux graines de lin, qui sont incomparablement plus riches en  $\Omega 3$ , bénéfiques à la santé cardiovasculaire. Pour préserver ces bons acides gras, il faut garder le jaune coulant (plat, coque, mollet...). Adéquatement choisis et préparés, les œufs peuvent être consommés quotidiennement sans crainte pour la santé, si l'on suit un mode de vie sain et que l'on adopte un mode alimentaire globalement équilibré.

Ref: M. Deghan & al., "Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177,000 people in 50 countries", *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 111, Issue 4, April 2020, Pages 795–803

## « La consommation régulière d'œufs n'augmente pas le taux de cholestérol sanguin »



## 7. « Il faut manger beaucoup de fromage si on est sujet à l'ostéoporose »

### Combien de femmes atteintes d'ostéoporose ont-elles pourtant consommé du fromage en abondance toute leur vie?

L'ostéoporose est liée à un phénomène de déminéralisation osseuse. Or le fromage, surtout à pâte dure, est déminéralisant par excellence! Il est

à la fois riche en sel et en protéines animales, et donc très acidifiant pour nos tissus.

L'excès de sel, quand il n'est pas compensé par un apport suffisant de potassium (fruits, légumes, légumineuses, fruits secs...), favorise la fuite urinaire de calcium. Il épuise aussi nos réserves de bicarbonates, essentiels à la régulation de notre équilibre acido-basique.

Par ailleurs, la métabolisation des protéines engendre, naturellement, la production d'acides forts (phosphorique, sulfurique, urique...) qui acidifient nos tissus.

Si l'alimentation apporte assez de minéraux alcalins issus de végétaux, le système s'équilibre, et les acides sont neutralisés et éliminés. Par contre, si la quantité d'acides produits dépasse la quantité de minéraux alcalins fournis par l'alimentation (ce qui est généralement le cas avec l'alimentation occidentale), notre organisme puise les sels et minéraux alcalins qui se trouvent dans nos os et tissus conjonctifs, entraînant une déminéralisation progressive avec pour conséquence possible l'ostéoporose.

Alors, pourquoi conseiller aux femmes atteintes ou à risque d'ostéoporose de consommer du fromage? La raison invoquée est sa richesse en calcium. Mais cette recommandation est totalement

## « Le fromage à pâte dure est déminéralisant par excellence »

contre-productive sans un apport suffisant de végétaux en contrepartie (min.  $\frac{3}{4}$  de végétaux dans l'assiette pour max.  $\frac{1}{4}$  de protéines animales). En outre, le calcium des fromages est mal assimilé par l'organisme, notamment parce qu'il forme des savons insolubles avec les acides gras saturés qu'ils contiennent. Les études montrent que l'assimilation du calcium laitier ne dépasse pas 30 à 35 %, contre près de 70 % pour le calcium végétal!

L'idéal, pour préserver son capital osseux, est de couvrir la majeure partie des besoins en calcium par des sources végétales, telles que les graines de sésame, de pavot, de lin ou de chia, les amandes, les noix et noisettes, le soja, le persil frais, les algues, les olives vertes et les abricots secs. Non seulement ils constituent une source de calcium bien assimilable, mais ils permettent aussi de faire le plein de minéraux alcalins (potassium, calcium et magnésium) qui garantissent l'équilibre acido-basique de l'organisme et évitent sa déminéralisation.



**Héléne Wacquier**

Nutrithérapeute  
Co-Fondatrice de l'UDNF  
[www.living-nutrition.be](http://www.living-nutrition.be)  
0486 / 61 87 71