



Vraies fausses idées sur les régimes

ALIMENTATION. Sans gluten, sans lactose, sans protéines, à base de soupes ou même de jeûne... De nombreuses modes sévissent dans nos assiettes. Les diététiciennes Alexandra Souprayen et Charlène Guignet font le point.

■ **Végétalien, végétarien, jeûne, tout est bon pour ma santé.**

Faux. Les diététiciennes mettent en garde : « Il faut prendre ces régimes avec des précautions. Il y a beaucoup d'effets de mode qui peuvent être source de carences pour plus tard et de frustrations. Sans gluten, sans lactose, à base de soupes : avec toute cette panoplie de régimes, on peut se mettre à éviter certains aliments et se créer, là encore, des carences. »

■ **Les enfants peuvent prendre du lait de soja**

Faux. Le Centre de recherche et d'information nutritionnelles assimile même le fait de donner des laits végétaux à des enfants de moins de 3 ans à de la maltraitance. Pour Alexandra Souprayen, une mise au point s'impose : « Les végétaux ne donnent pas de lait. Ce sont des jus végétaux. Les jus de soja et autres n'ont pas les apports nécessaires pour la croissance des petits enfants. Ils manquent notamment de calcium, de fer, et de certaines protéines. »

■ **Les laits végétaux sont riches en sucre**

Vrai. Qu'ils soient de soja, de riz, d'amande, « généralement, ils sont plus riches en glucides car ils sont moins goûtés », explique Charlène Guignet. On rajoute du sucre pour satisfaire les papilles. Si c'est aromatisé à la vanille ou au chocolat, c'est encore pire. Un verre de lait peut contenir l'équivalent de trois à quatre morceaux de sucre. Il faut donc être vigilant à la prise de poids chez les gens qui en consomment », souligne-t-elle.

■ **Si j'enlève les aliments à base de blé, je mange sans gluten**

Faux. Supprimer les dérivés du blé est loin d'être suffisant. « En retirant le pain, on ne retire qu'une petite partie du gluten. Que ce soit pour une intolérance ou dans le cas d'un régime strict dans le cadre d'une maladie cœliaque (qui touche les intestins), il faut supprimer seigle, avoine, blé et orge », développe les diététiciennes. Un moyen mnémotechnique pour s'en souvenir : « Sabo ».

■ **Sans gluten, j'augmente mes performances**

Faux. Pour le moment, aucune étude ne le démontre. « Chacun peut faire son expérience en étant vigilant sur les carences, notamment en vitamine D, qui se trouve dans les céréales, avant de demander des conseils à un spécialiste. On peut aussi se demander si ce mieux ne vient pas simple-



PHOTO MARGARET RIVER

Contrairement à une idée largement répandue le blé, et donc le pain confectionné avec sa farine, n'est pas le seul à écarier si on ne veut ou ne peut pas consommer de gluten.

ment du fait que l'on prend soin de son alimentation. Quand on enlève le gluten, on enlève aussi plein de produits préparés dans le commerce comme tous les produits lyophilisés, soupes ou petits biscuits. Forcément si on mange plus de produits maison et que l'on cuisine soi-même, on consomme moins de produits gras, salés, sucrés. »

■ **La viande rouge donne le cancer**

Faux. Cette affirmation de l'Organisation mondiale de la santé, datant de 2015, se lon laquelle « la viande rouge serait cancérogène » laisse nos diététiciennes assez dubitatives : « nous conseillons plutôt de limiter les portions et de varier les modes de cuisson. Il

est conseillé de consommer deux fois par semaine, 150 grammes de viande fraîche non transformée pour les hommes et 100 grammes pour les femmes. Et on varie ses apports en protéines avec du poisson, des œufs, des volailles et des fruits de mer. »

■ **Diététiciens ou nutritionnistes ?**

Les diététiciens sont des professionnels de santé paramédicaux, diplômés, experts en nutrition, dont la profession est réglementée en Calédonie depuis 2013. À ce titre, ils ont pour obligation de s'inscrire auprès de la Direction des affaires sanitaires et sociales pour pouvoir pratiquer. L'exercice illégal de cette profession de diététicien est puni par une amende pouvant aller jusqu'à 17 millions de francs et un an de prison.

Le terme de nutritionniste ne désigne pas une qualification ou une profession mais un domaine d'exercice. « On a des médecins nutritionnistes, des diététiciens nutritionnistes. Mais il n'existe pas de diplôme dans le domaine de la nutrition, mais pas une spécialisation. Il y a des diplômes universitaires qui ne sont pas reconnus par l'ordre des médecins », précise Alexandra Souprayen, présidente de l'association des diététiciens calédoniens.

Marion Courtassol
marion.courtassol@inc.nc