

Les diététistes sont cuites

« Depuis 30 ans, les Canadiens ont réduit de 44% leur consommation de beurre et ont massivement délaissé le lait homogénéisé à 3,25% de matières grasses. » écrivait Stéphanie Bérubé aujourd'hui dans son article « Les carottes sont cuites » en première page de La Presse. En fait, depuis 30 ans, les Canadiens suivent les conseils de leur diététiste et mangent beaucoup moins gras qu'auparavant. Résultat? L'obésité bat aujourd'hui des records historiques au pays.

Surpris? Il y a plus de 20 ans que les études scientifiques démontrent que manger gras ne fait pas nécessairement engraisser et qu'une carence en gras peut sérieusement affecter la santé. Faut-il le rappeler, l'acide gras oméga-3 fait partie de la famille des gras et son rôle est crucial pour prévenir plusieurs désordres physiologiques et même psychiatriques. Manger moins gras implique nécessairement une proportion plus importante de glucides dans l'assiette. L'article de madame Bérubé confirme d'ailleurs que les Canadiens mangent 3,5 fois plus de riz qu'il y a 30 ans. Or un excès de glucides, en particulier de féculents, est l'une des principales causes d'obésité en occident.

Les féculents comme les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre sont des calories vides, c'est-à-dire qu'ils fournissent beaucoup de calories mais relativement bien peu de vitamines, minéraux et polyphénols. De plus, leur index glycémique élevé détracte le mécanisme de la satiété si bien que leur consommation détermine presque inexorablement une surconsommation de calories. En revanche, l'huile d'olive, qui constitue un excellent gras, contient de la cholécystokinine, une substance qui agit comme véritable coupe-faim. Ce même index glycémique élevé détracte également la régulation de l'insuline, entraînant de ce fait, le diabète de type 2 à long terme. Bref manger moins gras fait... engraisser. Pour s'en convaincre, il suffit d'observer l'alimentation des porcs dans les porcheries modernes. Ils sont nourris exclusivement au grain. Pas un seul gramme de gras ne pénètre dans leur estomac et pourtant, ils sont bien dodus en arrivant à l'abattoir.

Avec la popularité grandissante des aliments dits « légers » ou « faible en gras » et, pire encore, du végétarisme, les glucides occupent désormais une proportion trop importante de notre alimentation. Les conséquences sur la santé sont nombreuses et néfastes. Une surconsommation de glucides favorise le mauvais cholestérol (LDL) dans le sang (en proportion du cholestérol total). De plus, une surconsommation de glucides entraîne également une élévation des triglycérides dans le sang. Or ces deux paramètres physiologiques sont intimement corrélés avec l'incidence de cardiopathies.

Envers et contre toutes les études scientifiques, la plupart des diététistes continuent de démoniser les aliments gras. Certaines diététistes poussent même l'hérésie jusqu'à écrire des livres et articles virtuels préconisant le végétalisme. Il n'y a pas si longtemps encore, elles favorisaient la margarine au beurre. Or la margarine est constituée de gras trans, le seul type de gras irrémédiablement néfaste pour la santé.

Non seulement, les études auxquelles je fais allusion sont aujourd'hui facilement disponibles sur Internet mais plusieurs auteurs ont écrit des livres pour en vulgariser les résultats comme les docteurs Gerald Reaven et Barry Sears aux États-Unis ou encore moi-même au Québec. Quelles excuses ont alors certaines diététistes pour ne pas rafraîchir leur discours périmé? Si un ingénieur civil spécifiait encore aujourd'hui de la mousse d'urée formaldéhyde comme isolant dans un bâtiment, il serait radié de l'Ordre des Ingénieurs du Québec. Pourquoi notre société est-elle plus tolérante à l'égard des diététistes qui refusent ou négligent de se renouveler?

Romain Gagnon, ing. Auteur du livre « Vivre mince, gourmand et en santé »