

Collectif LaNutrition.fr dirigé par  
Angélique Houlbert

# La meilleure façon de **MANGER**

*Le premier guide alimentaire basé sur la science*



- **L'alimentation qui favorise nos 8 équilibres métaboliques**
- **Tous les repères de consommation : variété, portion, fréquence**
- **Les bénéfices santé de plus de 100 aliments**

« Un guide formidable pour mieux manger. » *Psychologies*

Extrait de la publication

THIERRY  
SOUCCAR  
ÉDITIONS

# LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

Collectif LaNutrition.fr  
dirigé par Angélique Houlbert, diététicienne

Conception graphique et réalisation Catherine Julia (Montfrin)

Photo : © Foodpix/Jupiterimages

Illustrations Didier Marandin et Idée Graphic

Imprimé sur les presses de Beta à Barcelone (Espagne)

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2008

ISBN 978-2-916878-12-6

© Thierry Souccar Editions, 2008, Vergèze (France)

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Tous droits réservés

# LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

## LES AUTEURS

Cet ouvrage a été écrit par un collectif de journalistes scientifiques de LaNutrition.fr dirigé par Angélique Houlbert.

### *ONT COLLABORÉ À CE LIVRE :*

- Véronique Molénat
- Elvire Nérin
- Aline Périault
- Céline Soleille
- Thierry Souccar
- Priscille Tremblais

### *LES AUTEURS TIENNENT À REMERCIER POUR LEUR CONTRIBUTION LES DIZAINES DE CHERCHEURS CONSULTÉS POUR L'ÉCRITURE DE CE LIVRE ET EN PARTICULIER :*

- Pr Jeffrey Blumberg (Université Tufts, Boston, Etats-Unis)
- Dr Jennie Brand-Miller (Service de Nutrition Humaine, Université de Sydney, Australie)
- Dr Loren Cordain (Département des sciences de la santé et de l'exercice à l'Université de l'Etat du Colorado, Etats-Unis)
- Dr Jørn Dyerberg (Université de Copenhague, Danemark)
- Dr David Jenkins (Faculté de nutrition et de métabolisme, Université de Toronto, Canada)
- Dr Staffan Lindeberg (Université de Lund, Suède)
- Dr Michel de Lorgeril (CNRS Grenoble, France)
- Pr David Ludwig (Ecole de médecine de Harvard, Boston, Etats-Unis)
- Pr Mark Mattson (Institut national du vieillissement, Baltimore, Etats-Unis)
- Dr Thomas Remer (Institut de recherche pour la nutrition des enfants, Dortmund, Allemagne)
- Dr George Roth (Institut national du vieillissement, Baltimore, Etats-Unis)
- Dr Anthony Sebastian (Université de Californie, San Francisco, Etats-Unis)
- Dr Bradley Willcox (Ecole de médecine de Harvard, Boston, Etats-Unis)
- Dr Craig Willcox (Université de Hawaï, Etats-Unis)
- Pr Walter Willett (Ecole de médecine de Harvard, Boston, Etats-Unis)

# La Nutrition.fr

L'info santé indépendante  
qui vous donne 5 ans d'avance

Site indépendant d'information en nutrition, longévité et santé, *LaNutrition* a été créée en juin 2006. En plus d'informations et de conseils, *LaNutrition* publie des tests et des enquêtes. Dans le comité scientifique de *LaNutrition* siègent des personnalités de renom comme le Pr Etienne-Emile Baulieu ou le Pr Walter Willett, patron de l'École de santé publique de Harvard.

[www.lanutriton.fr](http://www.lanutriton.fr)

# SOMMAIRE

Vers une meilleure façon de manger 11

## PREMIÈRE PARTIE

**A LA RECHERCHE DE NOS GRANDS ÉQUILIBRES MÉTABOLIQUES...** 17

La densité calorique ou comment maigrir  
et ralentir le vieillissement 27

La densité nutritionnelle : le plein de vitamines 33

Le score antioxydant : échec aux radicaux libres 37

L'index glycémique et la charge glycémique :  
contre le diabète et le surpoids 41

L'équilibre des acides gras : pour un cœur qui bat plus longtemps 49

L'équilibre acide-base : vos os en dépendent 57

Le ratio sodium/potassium : contre l'hypertension 65

L'apport en fibres : pour la santé digestive 71

## DEUXIÈME PARTIE :

<b>LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER (MFM)</b>	79
Les recommandations en macro et micronutriments	83
Quels aliments manger, en quelles quantités et à quelle fréquence ?	91
La pyramide MFM	97
Les recommandations MFM : légumes frais et légumes secs	101
Les recommandations MFM : fruits frais et secs	113
Les recommandations MFM : aliments céréaliers	117
Les recommandations MFM : matières grasses ajoutées	125
Les recommandations MFM : noix et graines oléagineuses	133
Les recommandations MFM : laitages	139
Les recommandations MFM : le poisson et les fruits de mer	143
Les recommandations MFM : les œufs	153
Les recommandations MFM : les viandes	157
Les recommandations MFM : les charcuteries	161
Les recommandations MFM : aliments à index glycémique élevé	165
Les recommandations MFM : boissons	169
Les recommandations MFM : épices et aromates	177
Les recommandations MFM : chocolat noir	179
Les recommandations MFM : compléments alimentaires	181



### TROISIÈME PARTIE :

#### LES ALIMENTS DE LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER ET LEURS BÉNÉFICES-SANTÉ

Les légumes à connaître	189
Les fruits incontournables	211
Les céréales et produits dérivés en détail	231
Les matières grasses santé	243
Les noix et graines oléagineuses à redécouvrir	249
Le poisson	253
Les coquillages et crustacés	257
L'œuf	261
Le chocolat	265
Les boissons	269
Les différents modes de conservation et de cuisson	281

#### ANNEXES

Guide pratique des vitamines et minéraux	295
Indices PRAL	317
Teneurs en oméga-6 et oméga-3 des aliments courants	320
Indices ORAC	324
Index glycémiques	328

Charges glycémiques	331
14 colorants indésirables et pourtant autorisés	337
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	346
<b>INDEX</b>	349
<b>LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER AU QUOTIDIEN</b>	353



# VERS UNE MEILLEURE FAÇON DE MANGER

**P**LUS DE DIX MILLE NOUVELLES ÉTUDES SONT PUBLIÉES CHAQUE mois dans le domaine de l'alimentation et de la santé. Bonne nouvelle : elles peuvent changer radicalement votre vie. « La nutrition est le moyen le plus puissant dont on dispose pour garantir la bonne santé. Et nous en savons aujourd'hui assez, dit le Pr Jeffrey Blumberg de l'université Tufts, qui a participé à ce livre, pour faire enfin des recommandations efficaces. »

Et voici la mauvaise nouvelle : la plupart de ces découvertes restent cantonnées dans les revues scientifiques et les congrès, où elles nourrissent les discussions entre chercheurs. Le grand public n'en profite pas, parce qu'il s'écoule dix à vingt ans avant que les nutritionnistes officiels acceptent de les intégrer à leurs recommandations. Les auteurs des livres à succès qui donnent des conseils pour « savoir manger » s'en tiennent eux aussi à des repères désuets, comme la quantité de graisses ou le nombre de calories des aliments.

Pendant que l'on vous répétait que pour être en bonne santé il suffit de « manger moins gras et moins sucré », les chercheurs découvraient que la réalité est un peu plus complexe : « Croire qu'en mangeant moins gras et moins sucré on sera en meilleure santé, c'est aller au devant de cruelles désillusions, » dit le Pr Walter Willett (Ecole de santé publique, Harvard).

Alors que faire ? Lire ce livre. Il est le fruit de plusieurs années de contacts privilégiés au plus haut niveau de la recherche, de la collaboration de dizaines de biochimistes, d'épidémiologistes, de paléanthropologues, de nutritionnistes, et de milliers d'heures de travail pour intégrer, synthétiser et adapter les toutes dernières découvertes en nutrition.

Notre objectif a consisté à définir un mode alimentaire protecteur qui puisse convenir à l'ensemble de la population, donc suffisamment souple pour être adopté par des amateurs de viande comme par des végétariens.

Pour la première fois, des concepts sophistiqués, complexes, sont traduits en recommandations claires, faciles à suivre et appliquer, qui conduiront toute la famille à un meilleur état de santé.

Pour optimiser les ingrédients de ce régime, nous avons utilisé un modèle basé à la fois sur la physiologie humaine, la paléoanthropologie et les preuves expérimentales, épidémiologiques et cliniques.

Le modèle alimentaire qui s'en dégage est proche de celui que nos ancêtres ont connu pendant des millions d'années, celui pour lequel nous sommes génétiquement faits.

Pour savoir à quel point ce modèle alimentaire peut protéger des maladies chroniques, nous l'avons appliqué aux données issues d'une célèbre étude américaine, l'Etude de Framingham. Lorsqu'on associe tous les ingrédients de *La meilleure façon de manger*, on obtient une diminution de 78 % des seules maladies cardiovasculaires, soit, pour un homme une augmentation de près de 7 ans de l'espérance de vie et de 9 ans de l'espérance de vie sans maladie cardiovasculaire.

*La meilleure façon de manger* suscitera probablement des réactions chez les diététiciens et les médecins nutritionnistes parce que certaines des préconisations de ce livre ne correspondent pas aux recommandations officielles – en France, celles du Programme national nutrition santé. La raison en est simple : les recommandations officielles n'ont pas encore intégré les avancées de la recherche et on peut parier qu'elles ne le feront pas avant de nombreuses années.

## **QUAND LES GOUVERNEMENTS DISENT CE QU'IL FAUT MANGER**

La France a décidé à la fin des années 1990 de délivrer à la population des conseils pour mieux s'alimenter et prévenir les maladies. Ces conseils sont rassemblés dans le Programme national nutrition santé (PNNS), entré en vigueur en 2001.

Le premier PNNS (ou PNNS 1) couvrait la période 2001-2005. Des millions d'euros ont été dépensés pour en faire la promotion et il a bénéficié d'innombrables relais dans les collectivités, chez les médecins, les diététiciens... Pourtant, la plupart des objectifs du PNNS n'ont pas été atteints. Enjeu majeur, l'obésité chez l'adulte, au lieu de reculer de 20 %, a augmenté d'autant entre 2001 et 2006. La consommation de fruits et légumes, autre objectif prioritaire a diminué. Seuls les objectifs les plus

douteux, comme l'augmentation de la consommation de laitages, de pommes de terre, de pain et de produits céréaliers – bruyamment soutenus par les campagnes de l'agrobusiness – ont été couronnés de succès.

Dans tout autre pays, un tel échec aurait conduit à une remise à plat des recommandations nutritionnelles du PNNS.

Mais en 2006, un second PNNS (PNNS 2) a été lancé pour couvrir la période allant jusqu'à 2010. Ce second plan n'a donc été précédé d'aucun bilan, aucun audit, aucune critique, aucun ajustement. Seule la Cour des comptes, dans son rapport sur la sécurité sociale, a commenté ainsi la « rentabilité » des moyens mis à disposition du PNNS 1 à défaut de pouvoir auditer son contenu :

### ***L'échec de la campagne sur l'alimentation saine***

*Malgré le lancement en 2000 du plan national nutrition santé (PNNS), qui constitue le plan de prévention le plus structuré de tous ceux lancés par le ministère de la Santé, force est de constater que les comportements alimentaires des Français ne s'améliorent pas. La campagne grand public « manger cinq fruits et légumes par jour » et les nombreux articles auxquels a donné lieu le PNNS n'ont pas enrayeré la progression des mauvaises habitudes alimentaires.*

A quelques nuances près, le PNNS 2 est la copie conforme du premier. Le ministère de la Santé en a confié le pilotage aux mêmes dirigeants qui avaient échoué avec le PNNS 1.

## **LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES NE SONT PAS UN IDÉAL NUTRITIONNEL**

Contrairement à ce que pensent de nombreux médecins et diététiciens, et contrairement à ce que l'on croit dans les ministères, le PNNS ne représente pas un idéal nutritionnel. Il y a certes de bonnes choses comme l'objectif de relever la consommation de fruits et légumes, ou celui de diminuer la consommation de sel et de sucre, mais aussi des a priori déconcertants, des simplifications abusives et des conseils très surprenants. Ainsi :

- Le PNNS reflète un état des connaissances suranné : l'idée selon laquelle on peut maigrir en mangeant moins de graisses, et en les remplaçant par des glucides (céréales et pommes de terre essentiellement) est démentie par des centaines d'études scientifiques.

- Le PNNS ignore de nombreux concepts novateurs qui aident les gens à mieux choisir leurs aliments, comme l'index glycémique.
- Les recommandations manquent de précision. Par exemple, sur le choix des corps gras, celui du pain, des fruits et légumes...

Les recommandations officielles, qu'elles soient françaises, canadiennes, suisses ou belges restent malheureusement au moins autant influencées par l'arrière-plan économique-culturel dans lequel baignent ces pays depuis l'ère agricole que par les données scientifiques objectives. En ce sens, ces recommandations récompensent les productions céréalière et laitière ainsi que l'élevage pour la viande et les fabricants de produits allégés.

## QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Y a-t-il un modèle alimentaire plus sain et surtout plus fondé scientifiquement que celui qui nous est proposé par les autorités ? La réponse tient dans ce guide.

Oui, il est possible de s'alimenter sainement, de perdre du poids, de prévenir activement les maladies chroniques, à condition de s'affranchir de l'influence des groupes de l'industrie agro-alimentaire et de s'appuyer sur l'ensemble des données scientifiques objectives publiées à ce jour.

*La meilleure façon de manger* a été rédigé par une équipe de spécialistes indépendants à partir des meilleures sources scientifiques et avec la collaboration des scientifiques eux-mêmes.

Ses effets potentiels sur la santé ont même été évalués grandeur nature : en les suivant, vous ne courrez aucun risque de maladie ou de carence. Au contraire vous verrez très probablement votre état de forme s'améliorer.

Ce modèle alimentaire n'est pas conçu pour vous faire perdre du poids en trois semaines mais pour vous aider à vivre mieux, sans surpoids, et plus longtemps. Avec lui, vous deviendrez imperméable aux messages de la publicité, vous n'aurez besoin ni de peser vos aliments, ni de les choisir en fonction de considérations aberrantes comme le groupe sanguin.

Lisez ce livre et laissez-vous guider sur le chemin de la santé à long terme par une information objective, à la pointe de la science.

THIERRY SOUCCAR

## RECOMMANDATIONS OFFICIELLES : LE BON, LE BIZARRE ET LE MOCHE

### **Ce qu'il y a de bon dans les recommandations officielles**

- **Réduire les sucres simples**

En 2001, les autorités françaises jugeaient encore que l'idée que les sucres conduisent au diabète relevait d'une croyance non scientifique. Trois ans plus tard, elles faisaient machine arrière et admettait l'évidence.

- **Manger au moins 5 fruits et légumes**

Même si les bienfaits des fruits et légumes ont été surestimés, en particulier pour prévenir les cancers, ils aident à stabiliser le poids, à prévenir les maladies cardiovasculaires et dégénératives, à commencer par l'ostéoporose et surtout, ils prennent la place d'aliments plus discutables.

### **Ce qu'il y a de bizarre dans les recommandations officielles**

- **Manger plus de céréales et de pommes de terre**

La plupart des pommes de terre et des céréales vendues en France élèvent de manière excessive le sucre sanguin, et ceci est associé à un risque de surpoids et d'obésité. Les céréales contribuent aussi à l'acidose chronique qui caractérise le régime alimentaire occidental, un facteur de risque de l'ostéoporose et de la fonte musculaire.

- **Limiter les matières grasses**

Cette initiative part d'une bonne intention : les matières grasses étant plus caloriques (9 calories par gramme) que les glucides (4 calories par gramme), on s'imagine en limitant les premières, qu'on combattrait le surpoids et l'obésité. Cette vision simpliste est démentie par l'ensemble des données scientifiques.

### **Ce qu'il y a de moche dans les recommandations officielles**

- **Consommer 3 à 4 produits laitiers par jour**

Le raisonnement est le suivant : « il y a du calcium dans les os, donc en mangeant de grandes quantités d'aliments contenant du calcium, on aura des os solides. » Malheureusement, les études ont conclu que manger plus de laitages ne prévient pas les fractures. A ce niveau de recommandation, ils favoriseraient des maladies auto-immunes, des cancers et des maladies cardiovasculaires.





PREMIÈRE PARTIE

# A LA RECHERCHE DE NOS GRANDS ÉQUILIBRES MÉTABOLIQUES...



LE PLUS IMPORTANT BOULEVERSEMENT INTERVENU CES DERNIÈRES ANNÉES dans la pensée médicale classique est dû à une école de pensée inconnue du grand public : **la médecine évolutionniste**. Comme son nom l'indique, la médecine évolutionniste applique à la biologie et à l'origine des maladies le même raisonnement que celui qu'a utilisé Charles Darwin pour expliquer l'origine des espèces.




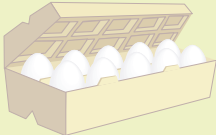
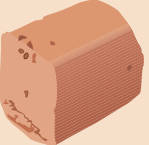
Selon la médecine évolutionniste, la plupart des maladies chroniques modernes résultent de l'incapacité de l'espèce humaine à s'adapter à un environnement qui a évolué plus vite que les gènes dont nous sommes porteurs.

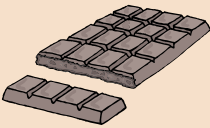



Dans cet environnement, l'alimentation joue un rôle majeur. Les maladies liées à l'alimentation représentent en effet la première cause de mortalité dans les pays développés. Ces maladies affligent 50 à 65 % de la population adulte, mais elles sont inexistantes chez les chasseurs-cueilleurs et les populations qui ne sont pas converties au régime occidental.

L'explication en est la suivante : pendant des millions d'années, l'espèce humaine a tiré le meilleur parti biologique possible de la nourriture disponible. Nos ancêtres primates ont consommé des fruits, des légumes, des noix et des insectes pendant 50 millions d'années. La viande a été ajoutée avec succès à cet ordinaire, il y a un peu plus de deux millions d'années. Les bulbes, tubercules, racines ont commencé à être consommés en quantité il y a un à deux millions d'années. L'introduction du poisson est plus récente, mais elle est tout de même intervenue il y a plusieurs centaines de milliers d'années.

Ce modèle alimentaire pour lequel nous sommes génétiquement faits a été mis à mal au néolithique, avec l'introduction de l'agriculture, qui nous a mis en présence d'aliments que nous n'avions jamais rencontrés auparavant : céréales, laitages, sel, sucre.

Jusque là, le régime alimentaire de l'homme avait garanti la stabilité de **grands équilibres métaboliques** dont dépend la santé. A l'ère agricole et post-agricole, ces équilibres ont été progressivement rompus, et plus encore depuis 150 ans avec l'avènement de l'industrialisation qui a mis dans nos assiettes des aliments de plus en plus transformés, sans compter les substances chimiques qui servent à les produire.

	ALIMENTS À DIMINUER	ET À REMPLACER PAR
Fruits oléagineux 	Oléagineux grillés et salés	Amandes, noix, graines de lin et sésame, noisettes, cacahuètes, noix du Brésil, de macadamia, de pécan, de cajou Olives vertes ou noires, tapenade
Laitages et assimilés 	Lait de vache, lait enrichi en fer, yaourts industriels, fromages industriels, fromages à indice PRAL élevé	Lait de soja, yaourts biologiques ou fermiers de chèvre et brebis, fromages fermiers de chèvre et brebis, bleu, camembert, saint-nectaire, roquefort, mozzarella, cantal, munster
Poissons, crustacés et fruits de mer 	Anguille, bonite, brochet, congre, daurade, empereur, espadon, flétan, lotte, loup de l'Atlantique, marlin, raie, sabre, sébaste, thon blanc et rouge, requin, poissons marinés dans du sel	Eperlan, hareng, maquereau, morue noire, mullet, pilchard, sardine, saumon, truite grise, saumonée et arc-en-ciel, crevette, huître, moule bleue
Viandes et œufs 	Agneau, mouton, pigeon, viandes très cuites, jus de viande, grillades au barbecue, peau des volailles, œufs de poules nourries au maïs	Canard, dinde, gibier, pintade, poulet, lapin, confit d'oie ou de canard, œufs de poules élevées en plein air et nourries aux graines de lin
Charcuteries et abats 	Cervelle, jambon et autres aliments fumés, jambon et autres charcuteries industrielles au sel et sel nitraté, lard, rillettes, rognons, pâté de porc, saucisse, saucisson	Andouille, andouillette, foie gras, mousse de foie, pâté de foie, (sans nitrites)

	ALIMENTS À DIMINUER	ET À REMPLACER PAR
<p>Aliments plaisirs</p> 	<p>Barres chocolatées, chocolat au lait, crèmes glacées, confitures industrielles, confitures riches en sucre, sucreries, aliments sucrés au glucose, au fructose, au sirop de glucose-fructose</p>	<p>Chocolat noir, confitures à index glycémique bas, miel, sorbet peu sucré</p>
<p>Condiments et assaisonnements</p> 	<p>Sel de table, poivre, harissa, chili, moutarde, curry</p>	<p>Sel riche en potassium, ail, oignon, échalote, persil, coriandre, sauge, thym, basilic, menthe, estragon, ciboulette, gingembre, curcuma, safran, cannelle, sarriette, romarin, marjolaine, serpolet</p>
<p>Eau</p> 	<p>Eaux du robinet traitées à l'aluminium, eaux de régions polluées par des excès d'engrais, eaux de forages dans les régions agricoles</p>	<p>Eau du robinet filtrée, eaux minérales : Arvie, Quézac, Badoit, Vernière, Evian, Thonon, Valvert, Volvic, Vittel, Spa</p>
<p>Boissons non alcoolisées</p>	<p>Sodas sucrés, sirops, excès de café</p>	<p>Soupes, thé, tisanes</p>
<p>Boissons alcoolisées</p>	<p>Alcools conservés dans des carafes en cristal</p>	<p>Vin rouge</p>
<p>Complément quotidien de vitamines/minéraux</p> 	<p>Cocktail avec fer, cuivre, manganèse, fluor</p>	<p>Vitamines sous forme naturelle sans fer, cuivre, manganèse, fluor : 50 à 100 % des apports conseillés dans ce livre</p>