

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	9 (2007)
Heft:	3
Artikel:	Bon sens et bon goût
Autor:	Sakobielski, Janina
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995480

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Photo: PhotoAlto

Bon sens et bon goût

Recherche // Les scientifiques et les gourous de la diététique sèment la confusion dans nos esprits en nous dictant le contenu de notre assiette. Mais au fond, qu'est-ce qui est vraiment bon pour la santé?

Janina Sakobielski

► Trop de graisses dans l'assiette, trop de sucre dans le gobelet, et voilà les risques d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale et de cancer qui prennent l'ascenseur. Devant ces perspectives peu réjouissantes, nous nous prenons à analyser avec inquiétude la composition de nos menus. Mais sur quels critères faut-il se baser? La liste de conseils est impressionnante et fourmille de contradictions. Chaque semaine ou presque, un gros titre nous assène une nouvelle vérité ou bat un vieux principe en brèche. Sans parler des rayons entiers de librairie qui croulent sous les guides vantant les régimes les plus divers, avec des promesses de santé et de longue vie!

Entre survie et belle vie

Le moment est venu de l'avouer: nul ne sait exactement en quoi consiste une alimentation saine et l'efficacité des différentes recommandations n'est guère prouvée

sur le plan scientifique. Ce qui est clair, c'est que l'alimentation doit couvrir les besoins essentiels de l'organisme. Sans protéines, sans certaines graisses, sans vitamines, sels minéraux et apport énergétique approprié, le corps s'affaiblit. Mais sous nos latitudes, les risques sont plutôt hypothétiques, car les véritables troubles liés aux carences sont pratiquement inconnus. Notre existence n'est donc pas menacée. Mais la question qui se pose est la suivante: pouvons-nous, en choisissant nos produits selon des critères scientifiques, la prolonger et la rendre plus agréable?

Effets avérés et supposés

Il y a quatre ans, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a voulu en avoir le cœur net. Dans un rapport publié en 2003, elle a passé au crible les recommandations alimentaires en vue de

prévenir les quatre maladies chroniques les plus répandues: troubles cardiovasculaires, cancer, diabète et ostéoporose. Parmi les innombrables liens présumés, les spécialistes n'en ont trouvé qu'une poignée de convaincants: la consommation de fruits et de légumes protège contre les maladies cardiovasculaires. Une alimentation pauvre en sel, riche en acide gras insaturés et pauvre en acides gras saturés et en acides trans, aussi. Par ailleurs, il faut, à partir d'un certain âge, veiller à un apport suffisant en calcium et en vitamine D pour garder des os solides. A côté de cela, l'équipe de chercheurs des Nations Unies est tombée sur un produit miracle qui agit efficacement contre les quatre maux: l'activité physique régulière.

Retour des bonnes graisses

Davantage de salade ou de pommes, peu de sel, plus de poisson, moins de frites, un verre de lait de temps à autre – voilà pour le moment ce qu'il faut retenir des innombrables recommandations, tout le reste étant sujet à caution.

La valse-hésitation autour des matières grasses montre bien à quel point les conseils nutritionnels sont éphémères: pendant des décennies, on nous a rabâché que pour se nourrir sainement, il fallait faire une croix sur les graisses. Aujourd'hui, certains scientifiques affirment que cette phobie des graisses repose sur des bases erronées: on a incriminé les lipides sans autre forme de procès parce que les maladies coronariennes sont répandues dans les pays industrialisés occidentaux où l'alimentation est riche en matières grasses. Or, seules certaines d'entre elles seraient véritablement dangereuses: les acides gras saturés et les acides trans. Les acides gras insaturés provenant des poissons gras et de certaines huiles végétales pourraient même prévenir les maladies vasculaires.

Du beurre sur le pain

D'après une thèse qui nous vient des Etats-Unis, on commettrait une erreur encore plus grave en renonçant aux graisses en général et en se nourrissant d'aliments dits diététiques: ces produits «minceur» ne feraient qu'attiser l'envie de manger. Les hydrates de carbone immédiatement disponibles sont rapidement décomposés dans l'estomac et augmentent la glycémie. Le corps sécrète alors de l'insuline qui fait retomber le taux de glucose dans le sang en dessous de son niveau initial et avive la faim. Pendant des années, nous avons étalé une couche de beurre toujours plus mince sur nos tartines, et à présent, on veut nous faire croire que le coupable, c'est le petit pain!

Jusqu'à dernièrement, on attribuait aux fibres alimentaires une fonction protectrice importante contre le cancer de l'intestin. Mais voilà que des chercheurs de l'Université de Harvard se sont penchés de plus près sur treize études spécialisées sur le sujet sans rien voir de tout cela!

Si même les plus grandes études d'intervention soulèvent plus de questions qu'elles n'apportent de réponses et si on ne reconnaît que peu, voire pas d'effet du tout à un menu mûrement réfléchi, cela veut-il dire que nous pouvons allègrement nous empiffrer en faisant fi

des règles édictées par la science? Mieux vaut ne pas céder à la tentation. Ce n'est pas parce qu'on manque de preuves qu'on peut faire impunément le contraire de ce qu'on nous a dit jusqu'ici!

Vers une plus grande systématique

Si différents pans de la recherche nutritionnelle se situent aujourd'hui à la limite du sérieux d'un point de vue scientifique, cette barrière pourrait être franchie bientôt sous la pression politique: depuis janvier 2007, les fabricants de denrées alimentaires de toute l'Union européenne doivent prouver scientifiquement la véracité de leurs publicités s'ils affirment que leurs produits ont un effet bénéfique sur la santé. Cette idée, qui vise à mettre le consommateur à l'abri de fausses promesses, comporte toutefois un risque: celui que des scientifiques se mettent à la solde du commanditaire.

Si elle entend être crédible à l'avenir, la recherche sur l'alimentation doit faire une pause pour recueillir des données systématiques afin d'asseoir ses concepts sur des bases solides. Une pause dont même les adeptes purs et durs d'une alimentation saine pourront profiter pour manger ce que bon leur semble, en accueillant avec scepticisme les affirmations de ceux qui se mêlent de leurs habitudes alimentaires à coups de chiffres et de prescriptions.

A la base, les principes d'une alimentation saine tiennent en quelques phrases, et ils ne datent pas d'hier: manger moins, bouger plus, boire assez. Et consommer en abondance fruits, légumes, noix et graines. Ce n'est pas grand-chose, certes, mais... si on s'y tenait? //

Bon à savoir

En quête de preuves

► La recherche nutritionnelle semble avoir un problème avec l'objet même de ses travaux: le fait de manger est tellement naturel que personne ou presque ne peut donner un compte-rendu fiable de ses habitudes alimentaires. L'essentiel de la recherche sur le terrain consiste à interroger des malades et des bien portants sur leurs habitudes alimentaires. A l'évidence, ces études de contrôle de cas ne sont pas très probantes. Les résultats sont faussés par le fait que, obnubilé par la mauvaise conscience, on se rappelle bien mieux ses péchés alimentaires lorsqu'on est malade que lorsqu'on est en bonne santé.

On considère comme fiables les études qui interrogent des personnes en bonne santé sur leur alimentation et qui observent sur une longue période lesquelles tombent malades et lesquelles restent en forme. Malheureusement, les études de ce type sont nettement plus chères et donc moins courantes; elles ne sont pas non plus à l'abri d'erreurs, car les participants doivent souvent remplir des formulaires qui comportent plus de cent questions.

Au bout du compte, la recherche basée sur l'observation passive ne peut que se limiter à constater que certains phénomènes sont concomitants, ce qui ne prouve encore pas l'existence d'une relation de cause à effet. Les personnes qui se nourrissent sainement bougent généralement plus, fument moins et ont un niveau d'éducation plus élevé – autant de facteurs qui ont une influence sur la santé.

Enfin, les études d'observation ne fournissent des renseignements que sur les personnes qui se nourrissent volontairement d'une certaine manière. Si d'autres leur emboîtent le pas à contre-cœur, l'effet n'est pas nécessairement le même. //