

Les régimes « sans » ont-ils du sens ?

Freely use of “free” diets: Does it make sense?

J.-L. Schlienger

Professeur honoraire à la Faculté de médecine,
Université de Strasbourg.

Résumé

La mode des régimes « sans » excluant, par exemple, le gluten, les produits laitiers ou les produits carnés, n'a pas de rationnel fondé sur la science à l'échelle d'une population. Elle est en contradiction avec les principes de l'équilibre et de la diversité alimentaires. L'exclusion alimentaire doit être prescrite pour un motif médical. L'intolérance commune au lactose liée à un déficit programmé de lactase autorise la consommation d'une quantité contrôlée de produits laitiers. L'exclusion du gluten au motif d'une maladie cœliaque ou d'une hypersensibilité au gluten, entité nouvelle, relève d'une prescription médicale et non d'une « auto-prescription ». Indépendamment d'hypothétiques effets néfastes pour la santé, les régimes « sans » appliqués à une population en bonne santé ne sont pas à encourager en raison d'effets délétères sur la vie sociale et la qualité de vie.

Mots-clés : Nutrition – diététique – régime sans lait – régime sans gluten.

Summary

The trend to use «free» diets, which for instance exclude gluten, dairy and meat products in healthy populations, is far away from being evidence-based and is even in contradiction to all the principles of a balanced nutrition. Food exclusion should be supervised by health care professionals and scarcely limited to medical purposes. The lactose intolerance due to a progressive deficiency in lactase activity allows nevertheless the intakes of moderate but significant amounts of dairy products. The gluten-free diets used in celiac diseases, or in the novel entity referred to as gluten hypersensitivity, must be reserved to the medical domain and never be subject to self-prescription. Due to their harmful impacts on health, social behaviors, and quality of life, «free» diets must be firmly banned when their prescriptions do not result from skilled professional advices.

Key-words: Nutrition – diet – dairy-free diet – gluten-free diet.

Introduction

- Sans gluten, sans lait ou sans lactose, sans viande, sans sucre, sans graisses, sans huile de palme, sans lectine, et pourquoi pas sans rien, puisque la mode du jeûne bat son plein..., au grand dam des nutritionnistes ! Jusqu'où aller dans le « sans » sans se perdre ?
- * En ces temps d'abondance et d'excès, la déferlante des régimes « sans », amplifiée par les médias et la toile, a submergé les valeurs nutritionnelles fondatrices d'une « alimentation-santé »

fondées sur les données scientifiques : équilibre alimentaire, variété, et modération. La quête de régimes et d'aliments « sans » a relégué aux oubliettes les vrais problèmes nutritionnels que sont la précarité et l'inégalité alimentaires, la dénutrition des personnes âgées, la déstructuration des repas, les troubles du comportement alimentaire, et la prévention des maladies chroniques. Aux régimes restrictifs qui ont dominé la pratique médicale pendant des lustres, à plus ou moins bon escient, ont succédé les régimes sélectifs allant

Correspondance

Jean-Louis Schlienger

8, rue Véronèse
67200 Strasbourg
jean-louis.schlienger@wanadoo.fr

Modes et preuves dans le diabète et la nutrition

à rebours des capacités omnivores de l'espèce humaine en excluant quelques aliments fondamentaux, telles que la viande, le lait et ses dérivés, ou les céréales, sous des prétextes qui n'ont, dans l'immense majorité des cas, pas de justification médicale. Les lanceurs d'alerte ne se contentent plus de dénoncer les intrants et les additifs des aliments et des eaux. Ils s'en prennent aux aliments eux-mêmes, comme si un aliment pouvait être « mauvais » dès lors qu'il est comestible et non corrompu. Ils n'hésitent pas à dresser une liste rouge d'aliments coupables de contenir des substances constitutives, déclarées nocives sans la moindre validation scientifique. L'exclusion et l'interdit s'invitent paradoxalement à la table du mangeur du ^{xxi}e siècle dans les pays développés où règne la profusion alimentaire et où triomphe la science ! Quelle est la part du rationnel et de l'irrationnel dans cette chasse aux aliments indésirables ?

Pourquoi la mode des régimes « sans » ?

- Les raisons de l'adoption de régimes « sans » sont nombreuses, complexes, et inscrites dans l'histoire des hommes. Les aliments nourriciers ont, de tout temps, été chargés d'une symbolique forte et ont été le support de croyances, de rites, de tabous, influençant les choix alimentaires bien au-delà de la simple disponibilité. De fait, les interdits alimentaires échappent à toute logique et ne peuvent de ce fait être discutés. Tout au long de l'histoire des hommes, le principe d'incorporation des aliments et la symbolique dont ils sont porteurs ont été de puissants moteurs de choix... et le restent encore. Les raisons sanitaires du choix des aliments sont tout aussi anciennes. La médecine s'est préoccupée des effets de la nourriture sur la santé et le bien-être depuis les temps hippocratiques, en privilégiant le remodelage des habitudes alimentaires plutôt que la restriction. Elle continue à le faire en s'adossant de plus en plus souvent à des connaissances nutritionnelles scientifiques, sans parvenir à empêcher les divagations diététiques ou à museler ceux qui profèrent à l'envi

des contre-vérités aux conséquences d'autant plus inacceptables quand elles sont prononcées par des professionnels de santé ! Qui croire dans ce monde de communication et de liberté ?

- Le mangeur autonome confronté à la profusion alimentaire a perdu une bonne partie des repères ataviques qui guidaient ses choix. Il souhaite toujours se nourrir sainement, mais a présent à l'esprit le bruit de fond angoissant des scandales alimentaires récents qui ont ébranlé sa confiance. La contestation de la société industrielle par des mangeurs urbains déconnectés des réalités terriennes se concentre sur les aliments proposés par l'industrie agro-alimentaire, coupable de valider des aliments transformés potentiellement dangereux pour la santé, alors qu'on attend d'elle la mise au point de produits parés de toutes les vertus.

- Le consommateur moderne perçoit implicitement que son mode alimentaire est peu satisfaisant, bien que les aliments n'aient jamais été aussi sûrs. Il ne sait plus comment manger et se sent contraint de construire son propre chemin dans la jungle des informations contradictoires. Tout devient suspect, y compris les recommandations des agences et des professionnels de santé. L'adoption d'un régime « sans » est un signe d'affirmation de soi, et un positionnement personnel qui permet d'exorciser les angoisses alimentaires et faire face aux nouveaux démons que sont le productivisme et la mondialisation. Le « sans » est un caprice de riche, et une posture partagée par ceux qui estiment devoir et pouvoir faire un arbitrage en faveur d'une alimentation différente et saine grâce à leur le bagage culturel... et de nouvelles croyances. Manger « sans » est devenu identitaire. Il n'en reste pas moins que pensée magique et théorie du complot se télescopent dans les assiettes, sans que cela apporte la moindre garantie en termes de santé.

Régimes sans lait

Pourquoi ?

- Le lait, dont la consommation a débuté au néolithique lorsque l'homme est devenu éleveur, est un aliment naturel

à l'origine de nombreux dérivés. Le lait de consommation courante a habituellement subi un traitement thermique pour le stabiliser en détruisant les agents pathogènes sans altérer profondément une composition nutritionnelle remarquable de par sa teneur en calcium biodisponible (120 mg/100 g), sans compter les macronutriments à type de glucides (lactose, 4 g/100 g), de protéines (3,2 g) et de lipides (3,5 à 0,1 g, selon que le lait est entier ou écrémé). Le lait est de surcroît une source de peptides bioactifs dont les fonctions immunomodulatrices, antithrombotiques, antitumorales, antioxydantes, et anti-infectieuses, s'ajoutent à sa vocation nutritionnelle. Bref, le lait est un aliment nourricier qui semblait inattaquable sur le plan de la santé. Pourtant, au début de ce siècle, s'est levé un vent de dénigrement dans la mouvance des médecines différentes. Quelques pseudo-scientifiques auto-proclamés et quelques médecins aux opinions largement diffusées ont mené une croisade dans le but de supprimer le lait de l'alimentation après le sevrage [1]. Le lait, aliment de l'enfance, devenait soudain le plus redoutable ennemi des adultes, au prétexte qu'il favorisait et entretenait une kyrielle de troubles et de maladies, comme la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaque, les otites de l'oreille moyenne, l'autisme, et bien d'autres encore... L'intérêt de l'apport calcique a été balayé au prétexte que les protéines du lait étaient « décalcifiantes » et favorisaient la calciurie (alors que la démonstration a été faite que les protéines du lait améliorent la biodisponibilité calcique) et par l'assertion gratuite que le calcium des végétaux était au moins aussi bien assimilé. Dans la même veine, la relation entre l'insuffisance calcique et le risque fracturaire a été jugée surfaite, alors que des relations avec les infections ORL, la sclérose en plaque, la maladie de Parkinson, le cancer, et d'autres pathologies, étaient affirmées avec force. Ces prises de positions ont fait de nombreux adeptes en France, alors que l'intérêt réel des « régimes sans lait », en dehors des situations bien caractérisées que sont l'allergie aux protéines de lait de vache et l'intolérance au lactose, n'a pas fait l'objet d'une évaluation objective.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8723371>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8723371>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)