



Antoine C., un ami de longue date, m'invite à dîner. J'arrive chez lui et, à peine assis, il m'offre des *galettes de riz soufflé bio* en me disant : « je les ai achetées en pensant à toi ! ».

J'ai failli en tomber de ma chaise.

Il avait beau lire mes lettres et s'intéresser à la nutrition, il croyait dur comme fer que c'était un produit « sain »...

...alors que c'est un très mauvais aliment pour la santé ! (Son indice glycémique atteint un niveau record de 85, ce qui veut dire qu'il fait grimper en flèche votre sucre sanguin.)

C'est ce qui m'a décidé à vous faire la liste des aliments soi-disant « sains » dont il faut absolument se méfier.

C'est très sérieux. Comme le montre l'histoire de Richard Gelfond, c'est même parfois une question de vie ou de mort.

## À l'hôpital parce qu'il voulait manger sainement !

Richard Gelfond est l'actuel PDG de la société IMAX (les écrans géants de cinéma).

Sportif, il a toujours connu une santé de fer. Mais au début des années 2010, il est frappé par d'étranges symptômes.

Son sens de l'équilibre commence à faire des siennes. Et son état s'aggrave progressivement... jusqu'à ce qu'il ne puisse plus traverser la rue sans aide extérieure !

Son médecin lui fait faire tous les tests habituels... mais ne trouve rien d'anormal. Il en consulte alors un deuxième, qui s'avoue tout aussi impuissant. Puis un troisième, puis un quatrième... Les meilleurs médecins du pays ! Sans résultat.

Finalement, il finit par tenir une piste : une analyse poussée révèle un taux anormal de mercure dans son sang, 12 fois supérieur aux normes ! Or le mercure est un poison, classé par l'OMS comme l'une des 10 substances les plus toxiques au monde, notamment pour le cerveau.

Et d'où venait tout ce mercure ? La réponse risque de vous surprendre : il venait des *sushis* qu'il avalait tous les jours depuis des années !

Eh oui : soucieux d'éviter la malbouffe (hamburgers, pizzas, chips), Richard Gelfond croyait faire le plus grand bien à sa santé en avalant tous les jours ce plat japonais à base de poisson cru et de riz blanc.

Or contrairement à ce que l'on croit souvent, les sushis sont tout sauf « sains ». Au Japon, c'est d'ailleurs un plat de fête qui se consomme une fois par mois, et certainement pas tous les jours !

De fait, c'est un plat très salé, qui manque cruellement de légumes, et qui est trop riche en sucres rapides (ceux du riz blanc).

Mais, étonnamment, c'est surtout le poisson qui peut poser problème.

En théorie, le poisson est un aliment merveilleux, avec ses protéines maigres, ses minéraux et ses oméga-3. Sauf que... la réalité d'aujourd'hui est que nos océans et nos mers sont incroyablement pollués (je l'ai expliqué en détail dans [ma lettre sur le poisson](#)).

Du coup, selon l'endroit où ils sont pêchés, les poissons gras (comme le saumon) peuvent concentrer un nombre hallucinant de produits chimiques (PCB, pesticides, médicaments).

Pire : tous les poissons contiennent des quantités non négligeables de mercure. Les prédateurs, comme le thon et l'espadon, peuvent même en concentrer des doses effrayantes !

Et voilà comment Richard Gelfond s'est empoisonné à petit feu, alors qu'il croyait optimiser sa santé. Aujourd'hui, il va beaucoup mieux, mais il n'a toujours pas récupéré toutes ses facultés... et sans doute ne pourra-t-il jamais courir à nouveau.

Voilà une bonne raison de mieux s'informer sur ce que vous mangez !

En dehors des sushis, voici donc les 5 principaux aliments « sains » dont vous devez vous méfier :

## 1. Les produits industriels « sans gluten »

C'est un piège dans lequel on tombe facilement : puisque le gluten est une protéine que l'on gagne à éviter, les produits sans gluten doivent être bons pour la santé, n'est-ce pas ?

Eh bien non, pas du tout : de la malbouffe sans gluten reste de la malbouffe !

Or 95 % des produits industriels sans gluten, même « bio », sont catastrophiques sur le plan nutritionnel.

Ils comportent généralement des doses faramineuses de farine de riz, d'amidon de maïs, de fécules de pomme de terre ou encore de sirop de glucose... bref, que des ingrédients qui font exploser votre taux de sucre dans le sang, avec tous les risques associés : prise de poids, diabète, vieillissement accéléré, etc.

Et je ne vous parle pas des conservateurs, épaississants et autres produits chimiques dont sont remplis la plupart des produits industriels *avec* ou *sans* gluten.

**Mon conseil** : manger sans gluten est une excellente chose, surtout si l'on souffre de troubles intestinaux ou de maladies auto-immunes. Mais il faut privilégier les *vrais* aliments (légumes, fruits, viande, poisson, noix, etc.), non transformés par l'industrie agro-alimentaire.

Si vous achetez des produits *industriels* sans gluten, il est capital de bien lire la liste des ingrédients. Personnellement, les seuls produits de ce genre qu'il m'arrive d'acheter sont :

- Des biscuits apéritifs bio composés d'amande, blanc d'œufs et légumes grillés : que des aliments très recommandables, et un niveau de sucre total acceptable (17 g pour 100 g) ;
- Des pains au levain naturel de sarrasin (bio), composés principalement de farine de sarrasin.

## 2. Les huiles de tournesol, de maïs et de pépin de raisin (même bio !)

Dans les années 1970, les autorités de santé ont fait une erreur inexcusable. Elles ont demandé à tout le monde d'arrêter le beurre et de le remplacer par des huiles végétales comme l'huile de tournesol. C'est « meilleur pour votre cœur », vous disait-on à l'époque.

Du coup, trop de gens s'imaginent encore aujourd'hui qu'il s'agit de produits « sains » à privilégier. Or c'est le contraire qui est vrai : l'huile de tournesol est à éviter à tout prix.

La raison est simple : elle contient une proportion catastrophique d'acides gras omega-6, qui sont pro-inflammatoires et provoquent de l'obésité, du diabète et des maladies du cœur [1] lorsqu'ils sont consommés en excès !

Un seul chiffre devrait vous en convaincre : on sait aujourd'hui que le ratio omega-6 / oméga-3 idéal pour la santé est de 3 pour 1. Or l'huile de tournesol a un ratio de 71 pour 1, l'huile de maïs de 57 pour 1... et l'huile de pépin de raisin, très à la mode, de 72 pour 1 !

**Mon conseil** : Fuyez ces huiles industrielles déséquilibrées en oméga-6, ainsi que les margarines qui en contiennent. Mais ne mettez pas toutes les huiles végétales dans le même sac !

Plusieurs d'entre elles font au contraire partie des aliments les plus bénéfiques au monde pour votre santé. C'est le cas de l'huile d'olive (bourrée de précieux anti-oxydants) et de l'huile de colza, riche en oméga-3 : régalez-vous-en de 3 cuillères à soupe par jour, sans la moindre culpabilité !

## 3. Les jus de fruit (même 100 % fruit)

Je préfère vous rassurer tout de suite : si vous aimez vous presser une orange chaque matin, ou si vous ajoutez un ou deux petits fruits dans vos jus de légumes, il est inutile de changer vos habitudes.

Mais vous devez tout de même savoir qu'un grand verre de jus d'orange le matin n'a rien de « bon pour la santé ».

Le pire, évidemment, ce sont les jus avec du sucre ajouté. Les chercheurs de l'Université Harvard ont établi que les boissons sucrées (sodas et jus de fruits sucrés) sont responsables de 133 000 décès par diabète, 44 000 décès par maladie cardio-vasculaire et 6 000 décès par cancer. [2]

Mais même les jus « 100 % fruit » ne sont pas l'idéal.

D'abord parce que les jus empêchent de vous rendre compte de la quantité de sucre que vous ingurgitez : saviez-vous qu'un seul verre de jus d'orange contient le sucre de deux oranges ?

Mais surtout parce que le sucre des jus est beaucoup plus « rapide » que celui des fruits entiers.

Lorsque vous mangez votre fruit entier, les fibres qu'il contient ont l'avantage de « ralentir » le passage du sucre dans le sang. À l'inverse, lorsque vous buvez le jus du fruit, sans les fibres, votre sucre sanguin augmente brutalement, ce qui fatigue votre pancréas et peut causer toutes sortes de dommages cellulaires à long terme.

**Mon conseil** : N'hésitez pas à manger des fruits entiers mais évitez les jus, qui ne sont trop souvent que du « sucre liquide ». Votre boisson privilégiée doit toujours être l'eau, toute simple ou en tisane.

Si vous aimez les jus, régalez-vous de jus de légumes, beaucoup moins sucrés. Pour tout vous dire, je prépare chaque matin à mon épouse et moi-même un grand jus composé de concombre, courgette, carotte, fenouil, avocat, et gingembre... un délice, et une pluie de vitamines !

#### 4. Les produits laitiers « allégés en graisse »

Si vous lisez de longue date les recommandations du Professeur Joyeux, vous savez pourquoi vous devez vous méfier du lait :

- Il cause des dégâts digestifs et dégrade l'état de votre flore intestinale si, comme 41 % de la population française, vous êtes intolérant au lactose ;
- Contrairement à ce que l'industrie laitière essaie de vous faire croire depuis 50 ans, le lait ne renforce absolument pas la solidité de vos os ; [3]
- Les hormones bovines contenues dans le lait de vache (œstrogène, progestérone et insuline) sont utiles à la santé du veau, mais problématiques pour votre organisme ;
- Quant aux facteurs de croissance (IGF-1) du lait de vache, ils sont soupçonnés de nourrir les cellules cancéreuses – et de fait, les gros consommateurs de lait ont plus de risque de contracter un cancer de la prostate. [4]

Bref, les produits laitiers ne sont vraiment pas « nos amis pour la vie ».

Mais je voudrais vous alerter plus spécifiquement sur le problème du lait « industriel », que l'on trouve en supermarché.

Vous imaginez bien que les vaches productrices de ce lait ne se nourrissent pas de la bonne herbe de pâturages verdoyants. On leur donne au contraire de la farine de soja et des tourteaux (un sous-produit de l'industrie de la fabrication d'huile).

Problème : non seulement ce sont des aliments inadaptés à l'organisme des vaches... mais ils déséquilibrent le ratio omega-6 / oméga-3 du lait qu'elles produisent. Il passe à 20 pour 1 alors qu'un lait « naturel » est plutôt autour de 4 à 6 pour 1 – je vous rappelle que l'idéal est de 3 pour 1.

En plus, la « pasteurisation » du lait (cuisson à très haute température), dégrade les vitamines A, B, C et D contenues dans le lait cru, ainsi que plusieurs de ses enzymes naturelles.

Enfin, le lait « demi-écrémé » pose le même problème que tous les produits « allégés en graisse ».

L'avantage des produits gras est qu'ils permettent d'arriver à satiété rapidement. À l'inverse, lorsque vous prenez des produits « allégés », vous avez tendance à mourir de faim... et à consommer encore plus d'aliments chargés en glucides (comme le pain ou les pâtes), qui ne vous « calent » pas et font grossir !

Voilà pourquoi, d'après une étude récente, ceux qui boivent du lait entier ont nettement moins de risque de faire du diabète que ceux qui prennent du lait « allégé ». [5]

Pour la même raison, fuyez aussi les yaourts allégés en graisse : ils contiennent quasiment toujours du sucre ajouté, sans quoi ils seraient immangeables !

**Mon conseil** : si vous pouvez vous passer de lait, votre santé ne s'en portera que mieux. Mais si, comme ma mère, vous adorez ce breuvage, essayez de limiter les quantités... et de trouver un producteur qui vous proposera du lait cru, issu de vaches nourries à l'herbe, sans pesticide ni antibiotique !

Quant aux yaourts, si vous en mangez, je vous recommande ceux au soja *nature* (donc sans sucre ajouté) et *bio* (pour éviter les pesticides et les additifs dangereux comme le phosphate de calcium).

#### 5. Le pain complet

On croit souvent que le pain complet est un aliment sain, parce qu'il contient une dose correcte de fibres, de vitamines et de minéraux.

Mais on oublie souvent de dire que son indice glycémique est aussi élevé que le pain blanc (autour de 70), ce qui en fait un sucre aussi « rapide » que le sucre de table! [6]

Et ce n'est pas tout. Le pain complet a aussi d'autres défauts assez dérangeants :

- Il est trop salé : avec 250 g de pain complet (l'équivalent d'une baguette), vous avez généralement la quantité maximale de sel recommandée par l'OMS (5 g/jour/personne).
- À moins d'être réalisé avec des farines ancestrales (petit épeautre, etc.), il contient trop de gluten, une protéine qui peut endommager votre intestin ;
- Il contient aussi trop d'acrylamide (une substance cancérigène), de pesticides (lorsqu'il n'est pas bio) et d'acide phytique (un anti-nutriment qui empêche l'absorption des minéraux essentiels comme le zinc).

Bref, voilà encore un aliment soi-disant « sain » dont il ne faut pas abuser !

**Mon conseil** : si vous tenez au pain à base de blé, privilégiez le pain complet bio au levain, qui limite la plupart des défauts évoqués. Mais dans l'idéal, visez plutôt les pains sans gluten, à la farine de millet ou de sarrasin.

**Et vous, quels aliments « sains » conseillez-vous d'éviter ?**

J'aurais pu aussi vous parler du sucre brun ou roux (aussi mauvais que le sucre blanc !), ou du sirop d'agave, bourré de fructose et donc à éviter comme la peste.

J'aurais pu aussi vous mettre en garde sur les céréales du petit-déjeuner, qui sont des bombes à sucre pour la plupart d'entre elles.

Comme vous le voyez, la liste est longue, et j'en ai sans doute oublié. N'hésitez donc surtout pas à la compléter !

D'après vous, quels sont les autres produits soi-disant « sains » dont il faut se méfier ?

Je vous invite à me répondre **en commentant cet article**.

Merci de votre participation, et bonne santé !

Xavier Bazin