

Groupe de recherche en éducation nutritionnelle

Aliments, alimentation et santé

Questions/Réponses

2^e édition

CFES
Comité Français
d'Éducation
pour la Santé

Editions
**TEC
& DOC**



Cet ouvrage, conçu par des professionnels de l'éducation nutritionnelle, a pour objectif de fournir des réponses aux questions nombreuses et variées que bien des personnes se posent sur :

- les aliments, leur composition, leur intérêt nutritionnel ;
- les effets des traitements qui leur sont appliqués ;
- les relations entre alimentation et santé.

Une liste de 160 questions, parmi les plus souvent formulées, a été établie. Chaque question fait l'objet d'une réponse sous forme de fiche précise et argumentée.

Cette 2^e édition actualisée comporte 25 fiches nouvelles :

organismes génétiquement modifiés (OGM) ;
maladie de la vache folle (ESB) ;
eau du robinet / eau en bouteille ;
radicaux libres et anti-oxydants ;
allégations santé ;
apports nutritionnels conseillés ;
alimentation et petit budget...

Ce livre s'adresse à un large public :

- aux diététiciens, médecins, pharmaciens, conseillers en économie sociale et familiale, éducateurs en santé, enseignants ;
- aux consommateurs soucieux de trouver des réponses objectives aux questions qui les préoccupent.

Cet ensemble de fiches a été rédigé par les membres du Groupe de recherche en éducation nutritionnelle (GREEN), en collaboration avec le Comité français d'éducation pour la santé.

2-7430-0418-5



9782743004187

Table des matières

A. INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LES ALIMENTS

A.1	Comment les aliments sont-ils utilisés par notre organisme ?	3
A.2	Pourquoi classer les aliments ?	7
A.3	Qu'appelle-t-on nutriment ?	9
A.4	Comment les aliments fournissent-ils l'énergie dont nous avons besoin ?	10
A.5	Existe-t-il des aliments « complets » ?	13
A.6	Que signifie le terme « gammes d'aliments » ?	14
A.7	Qu'est-ce que la 4 ^e gamme ?	16
A.8	Qu'entend-on par aliment « diététique » ?	18
A.9	Les portions d'aliments actuellement proposées poussent-elles à la consommation ?	20
A.10	Les produits « premier prix » sont-ils de même qualité que les produits « de marque » ?	22

B. LES ALIMENTS ET LEURS COMPOSANTS UTILES : LES NUTRIMENTS

B.1	Eau du robinet ou eau en bouteille ?	27
B.2	Quelles boissons pour les enfants et les adolescents ?	30
B.3	Que penser des boissons au cola et autres boissons sucrées ?	34
B.4	Que sont les protéines ?	36
B.5	Quantité et qualité des protéines apportées par les différents aliments	39
B.6	Les viandes rouges sont-elles plus « nourrissantes » que les viandes blanches ?	42
B.7	Le bœuf est-il encore un « bon » aliment ?	44
B.8	Pourquoi élève-t-on des bisons, des cerfs ou des autruches comme viande de boucherie ?	46
B.9	On dit que le poisson peut remplacer la viande. Est-ce vrai ?	47
B.10	Deux œufs peuvent-ils remplacer un plat de viande, même pour les adolescents ou les adultes ?	49
B.11	Le lait et les produits laitiers sont-ils indispensables à la croissance des enfants ?	50
B.12	Pain blanc, pain complet, pain au son : que choisir ?	52
B.13	Quelle doit être la place du pain dans notre alimentation ?	54
B.14	Quelle est la valeur nutritionnelle des huiles ?	56
B.15	Que sont les margarines ?	57
B.16	Qu'est-ce qu'une huile hydrogénée ?	60
B.17	Pourquoi entend-on parler de graisses visibles et de graisses cachées ?	62
B.18	Que sont les acides gras et, parmi eux, les acides gras polyinsaturés essentiels ?	65

B.19	À quoi correspond la teneur en matières grasses indiquée sur l'emballage des fromages ?	71
B.20	Les légumes doivent-ils avoir une place importante dans nos repas ? ...	73
B.21	Faut-il manger des haricots et des lentilles comme nos grands-parents ? Quelles sont les qualités des légumes secs ?	76
B.22	Que penser du soja et des produits alimentaires issus du soja ?	79
B.23	Intérêt nutritionnel des crudités en hors-d'œuvre, des salades et salades composées.	82
B.24	Les fruits tropicaux apportent-ils des vitamines ?	85
B.25	« L'avocat n'est pas, à mon avis, un fruit comme les autres. Est-il bon pour la santé ? »	87
B.26	Les fibres végétales sont-elles vraiment utiles ?	88
B.27	Les pâtisseries et les desserts doivent-ils garder leur place dans les menus ?	91
B.28	Le sucre roux est-il meilleur pour la santé que le sucre blanc ?	94
B.29	Quelles sont les propriétés nutritionnelles des produits de la ruche ? ..	96
B.30	Que penser du chocolat ?	98
B.31	Que sont les graines germées ?	100
B.32	Le surimi, qu'est-ce que c'est ?	102
B.33	Les algues seront-elles des aliments de demain ?	103
B.34	La levure de bière présente-t-elle des vertus particulières ?	105
B.35	Qu'est-ce que le ginseng ?	107
B.36	Le café est-il mauvais pour la santé ? Quels sont ses effets sur notre organisme ?	109
B.37	Comment obtient-on du café décaféiné ?	111

C. LES REPAS — LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

C.1	Quelle doit-être la répartition de la nourriture entre les différents repas de la journée ?	115
C.2	Le petit déjeuner : pour qui ? pourquoi ?	118
C.3	Le grignotage est-il aussi nocif qu'on le dit ?	120
C.4	Quand un enfant n'a pas d'appétit, doit-on ou non le forcer à manger ? ...	122
C.5	Qu'est-ce que la boulimie ?	124
C.6	Est-il vrai que nous consommons trop de sucre ?	126
C.7	Est-il vrai que notre consommation alimentaire a beaucoup changé au cours des deux dernières générations ?	128
C.8	Que penser de la restauration rapide (fast-food) ?	134
C.9	Certains restaurants d'entreprise ou cafétérias proposent des menus « basses calories ». Que faut-il en penser ?	136
C.10	Les « substituts de repas ». Deux barres chocolat-céréales peuvent-elles remplacer un déjeuner ?	138

D. CRAINTES — RUMEURS

71	D.1	On dit que le pain fait grossir...	143
73	D.2	Certains affirment que boire beaucoup d'eau fait grossir et n'est pas bon pour la santé. Est-ce vrai ?	144
76	D.3	« J'entends souvent dire : " Les œufs font mal au foie ". Que faut-il en penser ? »	146
79	D.4	Certains disent que les aliments en conserve ont perdu leurs vitamines. Est-ce vrai ou faux ?	148
82	D.5	« Les aliments préparés par l'industrie contiennent du " chimique ". Je n'aime pas cela. »	151
85	D.6	Certains affirment que demain, on ne se nourrira plus qu'en prenant quelques comprimés. Est-ce possible ?	154

E. QUE SIGNIFIE CE MOT OU CE SIGLE ?

91	E.1	Que signifient exactement les mots kilocalories et kilojoules ?	159
94	E.2	Que signifie le sigle UHT indiqué sur les cartons de lait ?	162
96	E.3	Que veut dire la lettre E suivie de trois chiffres ?	163
98	E.4	« Sur l'emballage de certains aliments (margarines par exemple), je vois écrit : " acides gras essentiels ". Je ne connais pas ces acides. »	164
100	E.5	Que signifient les expressions : « huile obtenue par pression à froid », « huile vierge » ?	165
102	E.6	Qu'appelle-t-on semi-conserves ?	166
103	E.7	Que signifie l'index glycémique ?	168
105	E.8	En quoi consiste la méthode HACCP ?	170
107			
109			
111			

E. TECHNOLOGIES ALIMENTAIRES — CONSERVATION DES ALIMENTS — ADDITIFS

115	E.1	Quelles sont les diverses méthodes de conservation des aliments ?	173
118	E.2	Qu'appelle-t-on « appertisation » des aliments ? Stérilisation des aliments par la méthode UHT	177
120	E.3	Quelles sont les limites de conservation des aliments pasteurisés ?	180
122	E.4	L'utilisation du froid pour la conservation des aliments. Réfrigération — Congélation — Surgélation	182
124	E.5	Le bon usage de votre réfrigérateur	185
126	E.6	Le bon usage de votre congélateur	188
	E.7	Le bon usage des surgelés	191
128	E.8	Que signifient les expressions parfois mentionnées sur les étiquettes : lyophilisé, sous vide, atmosphère modifiée ?	194
134	E.9	En quoi consiste l'ionisation des aliments (ou traitement par irradiation) ?	196
	E.10	Les additifs alimentaires sont-ils nécessaires ?	199
136	E.11	Les édulcorants de synthèse : la saccharine, les cyclamates, l'aspartame ..	202
138	E.12	Peut-on donner aux enfants des pâtisseries ou des confiseries qui contiennent des édulcorants ?	206