

L'avis d'un nutritionniste sur les « mauvais » glucides

Le juste milieu vaut aussi pour les glucides

Les glucides sont-ils malsains ? Pas fondamentalement selon le médecin-nutritionniste David Fähr. Comme pour tout, tout est question de quantité et de qualité.



David Fähr : « Les sources de glucides doivent être transformées le moins possible et riches en fibres alimentaires. »

Les Suisses mangent toujours moins de pain. L'une des raisons tient vraisemblablement à la mauvaise image des produits à base de blé. Ils contiennent non seulement du gluten, mais aussi beaucoup de glucides.

D'un point de vue scientifique, cette tendance n'est que partiellement compréhensible. Dans le domaine de l'alimentation, les études ont généralement des faiblesses plus ou moins marquées. Elles peuvent certes établir des liens, notamment entre la proportion de glucides dans l'alimentation et le risque de décès.

Toutefois, la plupart des études ne peuvent pas prouver que les liens sont causaux. Personne ne pourrait penser que le taux de natalité plus élevé en campagne qu'en ville est imputable au fait qu'il y a plus de

cigognes à la campagne. Il existe un lien, mais il n'est pas causal.

Ni trop, ni trop peu

Des études d'observation montrent que les personnes qui couvrent entre 50 et 60 % de leurs besoins en énergie avec des glucides ont le risque de décès le plus faible. Le risque est plus élevé pour celles dont le pourcentage est supérieur, tout comme pour celles dont le pourcentage est inférieur à 50 %.

D'autres études montrent effectivement que les régimes « low carb » ou pauvres en glucides entraînent un risque de décès légèrement accru. Et ce alors même que le fait de renoncer aux glucides peut améliorer le taux de glycémie et de lipides sanguins, et abaisser le poids du corps.

Survie : aucun avantage

Des études d'observation montrent que le remplacement du sucre par des édulcorants sans calories dans les boissons sucrées peut certes aider les personnes en surpoids à perdre en moyenne près de deux kilos. Mais là encore, ce changement ne présente aucun avantage en termes de survie : la consommation de boissons sucrées, édulcorées avec du sucre ou artificiellement, entraîne un risque de décès modérément accru. Le mieux serait de se déshabituer d'une douceur trop forte et d'« étalonner » le ressenti à un niveau plus bas.

Peu transformées, riches en fibres alimentaires

Pour être bénéfiques, les sources de glucides doivent être transformées le moins possible et riches en



David Fähr

fibres alimentaires. Les personnes qui bougent beaucoup peuvent se permettre davantage de glucides. Le corps brûle directement l'énergie qu'ils contiennent, sans devoir en stocker. Enfin là encore, tout est question de mesure et de mode de vie.

David Fähr

David Fähr est médecin-nutritionniste. Il est titulaire d'un master en santé publique. Depuis 2015, il travaille principalement comme professeur à la Haute école spécialisée bernoise, pour la filière Alimentation et diététique.