

Nutrikif
bien manger ⇄ manger bien



Ni comptage de calorie ni 0%

Pourquoi il n'est pas très intéressant de compter les calories ?

Tout d'abord, commençons par définir ce qu'est une calorie :

« Unité de mesure de l'énergie libérée par la chaleur, utilisée pour exprimer les dépenses et les besoins énergétiques de l'organisme ainsi que la valeur énergétique des aliments.

La valeur calorique des différents aliments peut être calculée à partir de la composition en macronutriments (glucides, protéines, lipides) de l'aliment concerné.

Chacun des nutriments de base a une valeur calorique connue : 4 kilocalories pour 1 gramme de glucides, 4 kilocalories pour 1 gramme de protéines et 9 kilocalories pour 1 gramme de lipides. L'alcool, bien qu'il ne soit pas considéré comme un nutriment, apporte 7 kilocalories par gramme. » (Larousse)

Il est alors logique de penser qu'en contrôlant le nombre de calories ingérées, on peut perdre ou prendre du poids. Mais la réalité est bien compliquée que cela, car les aliments ingérés ne sont pas juste des calories, ce sont des nutriments qui vont être digérés, transformés, stockés etc...

En nutrition, le comptage de calories peut être intéressant en cas de dénutrition (induite par une maladie cancéreuse, une infection, une malnutrition, une chirurgie lourde...), ou dans un cadre médical de prise en charge d'un patient souffrant d'obésité ou de maladies métaboliques.

1) La valeur « calorie » représente la densité énergétique d'un aliment et non sa valeur en nutriments.

En effet certains aliments comme les féculents ou les oléagineux sont caloriques mais riches en nutriments (donc rassasiants), contrairement à des produits allégés pauvres en calories et en nutriments (donc peu rassasiant).

Exemple :

100 gr de purée d'amandes complètes bio : 625 kcal

100 gr de pâte à tartiner noisette-chocolat bio : 540 kcal

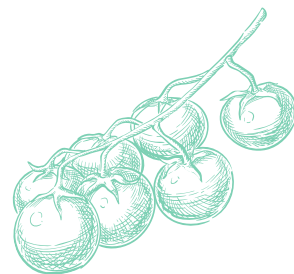
Ici nous voyons que la purée d'amandes complètes est plus calorique que la pâte à tartiner, pourtant la pâte à tartiner est un produit transformé contenant du sucre et très peu de nutriments contrairement aux amandes.

Il existe aussi des aliments caloriques et pauvres en nutriments comme les viennoiseries par exemple, c'est que l'on appelle des « calories vides », peu intéressantes sur le plan nutritionnel. (Exemple : Pain au chocolat 420 kcal pour 100gr)



Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



2) La mesure « calorie » ne prend pas en compte l'index glycémique d'un aliment.

Par exemple, pour environ 350 kcal on peut avoir 100 gr de galette de riz soufflé ou 100 gr de tortilla de blé. Or l'index glycémique de la galette de riz soufflé est plus élevé que la tortilla de blé, ce qui signifie que la galette sera peu rassasiante, et qu'une fringale arrivera plus rapidement que si l'on a ingéré une tortilla de blé.

Voir fiche sur les Index Glycémique

3) L'étiquetage des produits tolère une marge d'erreur de 20%, ce qui induit des valeurs nutritives non précises pour le comptage de calories

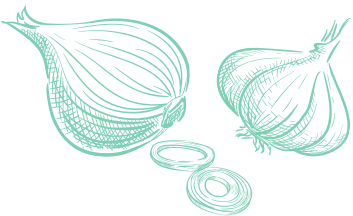
Il est de plus difficile de savoir quelle quantité de calories sera réellement ingérée, car la digestion va faire varier leur absorption selon le bol alimentaire, les enzymes et les microbes digestifs, l'activité physique etc.

4) Le comptage de calories entraine un contrôle « obsédant » de son alimentation.

En oubliant les sensations primaires de faim et de satiété, il peut induire un trouble du comportement alimentaire où l'alimentation n'est vue qu'à travers des chiffres de calories et non des réels besoins.

Le comptage des calories est aussi un **ennemi pour le plaisir et la gourmandise alimentaire**, car se nourrir c'est aussi savoir se faire plaisir.

Il est bien plus intéressant sur le plan nutritionnel et pondéral, d'avoir une alimentation plaisante, équilibrée et rassasiante, que des prises alimentaires faibles en calories engendrant des fringales et de la frustration.



Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



Pourquoi il faut éviter de manger du allégé ou du 0% ?

Partons de ce **premier constat** : « les consommateurs de produits allégés, mangent 30 à 50 % de plus que des produits non allégés » d'après une étude de Cell Metabolism.

Et réfléchissons à ce **second constat** : "consommer des produits allégés avec ou sans édulcorant peut entraîner l'apparition de maladies métaboliques (diabète, obésité) "d'après la revue Pratique en Nutrition.

En effet, **les produits allégés en matière grasse** sont souvent riches en sucre ou en sirop de fructose (dans les produits laitiers par exemple). Ces derniers entretiennent le goût et l'appétence pour le sucre et surtout ils favorisent le stockage de masse grasseuse.

Dans les pâtes à tartiner ou biscuits allégés, le beurre est souvent remplacé par des huiles et graisses « hydrogénées » entraînant un risque cardio vasculaire et prise de massa grasse également.

Ces produits sont souvent peu rassasiants ce qui va entraîner une faim plus rapide secondaire à leur consommation et donc une prise alimentaire excessive.

Les **produits sans sucre**, riches en édulcorant entretiennent une appétence pour le sucre (induisant une prise alimentaire pour des produits sucrés) entraînant une prise de poids. Les édulcorants sont également mis en cause dans l'altération du microbiote et l'apparition du diabète de type 2.

ASTUCES DE CONSOMMATION

- Éviter de compter et de comparer les calories des produits, ils n'ont pas forcément la même valeur nutritionnelle.
- Lire les étiquettes des produits achetés en évitant les produits à base : d'édulcorants (aspartame, polyols, sucralose, stévia), de sirop (glucose ou fructose) ou 0% de Matière grasse.
- Consommer des aliments naturellement moins gras, moins sucrés, moins salé : exemple un yaourt nature plutôt qu'un yaourt aromatisé sucré / Jambon blanc et viande de bœuf séché plutôt que du saucisson / une compote sans sucre ajouté / Fruits à coque non salés etc.