



## LES PROTÉINES ET SES MYTHES

### **1. Plus je consomme de viandes plus je prendrai en muscle.**

**Et non, cette idée est fausse.** Comme n'importe quels nutriments, les protéines consommées en trop grande quantité vont être stockées sous forme de gras et peuvent surtout être néfastes pour les reins en très grosse quantité.

### **2. La consommation de matières grasses est à bannir lorsque je veux perdre du poids.**

**Surtout pas !** Pourquoi ? Parce qu'elles permettent le bon fonctionnement de votre cerveau, la production d'hormones, fournissent au corps humain des acides gras "essentiels" qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme, et sont une source d'énergie importante pour le corps humain. Il est donc important d'adapter ses besoins en se renseignant sur les apports nutritionnels conseillés en lipides.

### **3. Les protéines en poudre peuvent remplacer la viande.**

Les protéines en poudre ne sont qu'un moyen très pratique de substituer les protéines alimentaires et ne peuvent en aucun cas les remplacer. Les protéines en poudre n'apportent pas tous les vitamines et minéraux que peuvent apporter les aliments solides tel que la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses et les céréales.



## LES PROTÉINES ET SES MYTHES

### **1. Plus je consomme de viandes plus je prendrai en muscle.**

**Et non, cette idée est fausse.** Comme n'importe quels nutriments, les protéines consommées en trop grande quantité vont être stockées sous forme de gras et peuvent surtout être néfastes pour les reins en très grosse quantité.

### **2. La consommation de matières grasses est à bannir lorsque je veux perdre du poids.**

**Surtout pas !** Pourquoi ? Parce qu'elles permettent le bon fonctionnement de votre cerveau, la production d'hormones, fournissent au corps humain des acides gras "essentiels" qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme, et sont une source d'énergie importante pour le corps humain. Il est donc important d'adapter ses besoins en se renseignant sur les apports nutritionnels conseillés en lipides.

### **3. Les protéines en poudre peuvent remplacer la viande.**

Les protéines en poudre ne sont qu'un moyen très pratique de substituer les protéines alimentaires et ne peuvent en aucun cas les remplacer. Les protéines en poudre n'apportent pas tous les vitamines et minéraux que peuvent apporter les aliments solides tel que la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses et les céréales.



## LE SUCRE

**Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc.**

**FAUX !** Ils possèdent tous les deux la même valeur énergétique et le même index glycémique. Le sucre roux contient davantage de minéraux mais à l'échelle de la quantité consommée sur une journée, cela ne présente pas trop d'intérêt. Sucre roux ou blanc : c'est plutôt une question de goût !

**Les barres de céréales constituent un très bon encas pour les sportifs.**

**FAUX !** À moins de les préparer soi-même, les barres de céréales sont des produits industriels transformés qui sont souvent trop sucrés et trop gras. Mieux vaut les réaliser soi-même ou choisir des céréales sans sucres ajoutés que l'on pourra agrémenter de fruits secs, de fruits frais, de copeaux de chocolat noir...

**Les boissons énergisantes réduisent la fatigue et contribuent aux performances physiques.**

**FAUX !** Ces boissons masquent les signes de fatigue qui sont nécessaires au corps pour lui indiquer qu'il a besoin de repos. Par ailleurs, la consommation de ces boissons dans le cadre de la pratique sportive peut entraîner des troubles cardiaques, un effet diurétique et aggraver la déshydratation.



## LE SUCRE

**Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc.**

**FAUX !** Ils possèdent tous les deux la même valeur énergétique et le même index glycémique. Le sucre roux contient davantage de minéraux mais à l'échelle de la quantité consommée sur une journée, cela ne présente pas trop d'intérêt. Sucre roux ou blanc : c'est plutôt une question de goût !

**Les barres de céréales constituent un très bon encas pour les sportifs.**

**FAUX !** À moins de les préparer soi-même, les barres de céréales sont des produits industriels transformés qui sont souvent trop sucrés et trop gras. Mieux vaut les réaliser soi-même ou choisir des céréales sans sucres ajoutés que l'on pourra agrémenter de fruits secs, de fruits frais, de copeaux de chocolat noir...

**Les boissons énergisantes réduisent la fatigue et contribuent aux performances physiques.**

**FAUX !** Ces boissons masquent les signes de fatigue qui sont nécessaires au corps pour lui indiquer qu'il a besoin de repos. Par ailleurs, la consommation de ces boissons dans le cadre de la pratique sportive peut entraîner des troubles cardiaques, un effet diurétique et aggraver la déshydratation.



## L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

### 1. Peut-on se fier entièrement au Nutri-Score pour s'assurer de la qualité nutritionnelle d'un produit ?

**FAUX !** Le Nutri-Score (N-S) ne tient pas compte des portions. Par exemple, l'emmental a un N-S **D** alors que ce fromage est très intéressant d'un point de vue nutritionnel grâce à sa forte teneur en calcium. Il est recommandé d'en consommer 30 à 40 g par jour. Il en est de même pour l'huile de colza qui a un N-S **D** alors qu'elle apporte des acides gras essentiels. Le N-S ne prend pas en compte l'ultra transformation d'un produit. C'est pourquoi la classification NOVA a été créée. Un produit peut avoir un N-S **A** et une classification NOVA 4 (qui correspond aux produits alimentaires et boissons ultra transformés).

### 2. Pour savoir si mon produit est riche en sucre, je dois me référer à la ligne « dont sucre » sur les étiquettes ?

**VRAI !** La ligne "glucides" correspond aux glucides complexes et simples. La ligne "dont sucre" correspond aux glucides simples (naturellement présents dans le produit et ajoutés). Pour comparer deux produits il est donc intéressant de comparer les lignes "dont sucre" et de choisir celui qui a la valeur la plus faible.

### 3. Peut-on consommer des plats préparés dans le cadre d'une alimentation équilibrée ?

**VRAI !** Pour cela, il faut s'assurer que les apports nutritionnels pour une portion répondent aux critères suivants :

- La quantité de lipides doit être inférieure aux protéines
- La teneur en lipides doit être inférieure à 20 g
- La teneur en protéines doit être de 20 g environ
- Le plat doit contenir un minimum de 35 g de glucides



## L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

### 1. Peut-on se fier entièrement au Nutri-Score pour s'assurer de la qualité nutritionnelle d'un produit ?

**FAUX !** Le Nutri-Score (N-S) ne tient pas compte des portions. Par exemple, l'emmental a un N-S **D** alors que ce fromage est très intéressant d'un point de vue nutritionnel grâce à sa forte teneur en calcium. Il est recommandé d'en consommer 30 à 40 g par jour. Il en est de même pour l'huile de colza qui a un N-S **D** alors qu'elle apporte des acides gras essentiels. Le N-S ne prend pas en compte l'ultra transformation d'un produit. C'est pourquoi la classification NOVA a été créée. Un produit peut avoir un N-S **A** et une classification NOVA 4 (qui correspond aux produits alimentaires et boissons ultra transformés).

### 2. Pour savoir si mon produit est riche en sucre, je dois me référer à la ligne « dont sucre » sur les étiquettes ?

**VRAI !** La ligne "glucides" correspond aux glucides complexes et simples. La ligne "dont sucre" correspond aux glucides simples (naturellement présents dans le produit et ajoutés). Pour comparer deux produits il est donc intéressant de comparer les lignes "dont sucre" et de choisir celui qui a la valeur la plus faible.

### 3. Peut-on consommer des plats préparés dans le cadre d'une alimentation équilibrée ?

**VRAI !** Pour cela, il faut s'assurer que les apports nutritionnels pour une portion répondent aux critères suivants :

- La quantité de lipides doit être inférieure aux protéines
- La teneur en lipides doit être inférieure à 20 g
- La teneur en protéines doit être de 20 g environ
- Le plat doit contenir un minimum de 35 g de glucides