



# Toute la vérité sur ce que vous mangez

## 6 mythes populaires sur les aliments et la nutrition



### 1. Comme le sel de mer est naturel, il est plus santé que le sel blanc.

**LA VÉRITÉ :** Les sels de mer, casher et gourmet, ont environ la même teneur en sodium que le sel blanc. Consommer trop de sodium peut nuire à votre santé. Les différences entre le sel de mer et le sel blanc sont le goût, la texture et le procédé de fabrication. Le sel blanc est extrait d'anciens lacs salés asséchés. Certains sels blancs comprennent de l'iode, un nutriment qui aide à prévenir la maladie thyroïdienne. Le sel de mer est fait d'eau de mer évaporée, et son goût diffère selon sa provenance. Peu importe le sel que vous choisissez, utilisez-en moins. Pour donner plus de saveur à vos aliments, arrosez-les de jus de citron ou parsemez-les d'herbes ou d'épices.

### 2. Les superaliments vous garderont en super santé.

**LA VÉRITÉ :** Aucun aliment n'a, à lui seul, le superpouvoir de vous garder en santé. Votre organisme a besoin de plus qu'un seul aliment pour être en santé. Malheureusement, il n'existe pas de définition officielle de superaliment, et le terme est parfois utilisé à des fins de commercialisation d'aliments chers et tendance comme la baie du lyciet et les petits fruits d'açaï, qui ne sont pas toujours à la hauteur de leur prétendue supériorité. De plus, certains aliments de base, qui ne sont pas appelés super, comme les pommes, peuvent être tout aussi nutritifs, moins chers et généralement plus accessibles. La clé pour être en bonne santé est d'adopter une alimentation comportant une grande variété d'aliments sains.



### 3. Tout aliment qui contient des probiotiques présente des avantages pour la santé.

**LA VÉRITÉ :** Les probiotiques sont de bonnes bactéries que l'on trouve naturellement dans les aliments ou qui peuvent être ajoutées aux aliments, par exemple au yogourt, au fromage et aux boissons à base de lait. Lorsqu'on en mange régulièrement, en quantité adéquate, les probiotiques peuvent aider au maintien de la santé du système immunitaire et des bonnes bactéries dans l'intestin. Certains types de probiotiques peuvent contribuer à réduire certaines formes de diarrhée et à atténuer les symptômes du côlon irritable chez certaines personnes. Toutefois, ce ne sont pas tous les aliments auxquels des probiotiques ont été ajoutés qui procurent des bienfaits santé. Nous en apprenons encore au sujet des probiotiques : quels sont les meilleurs, combien il faut en consommer et pendant combien de temps pour obtenir divers bienfaits pour la santé.

### 4. Certains aliments, comme le pampleousse, la soupe au chou ou le céleri, peuvent brûler du gras et vous faire perdre du poids rapidement.

**LA VÉRITÉ :** Aucun aliment ne brûle les gras ou ne vous fait perdre du poids plus rapidement. Les régimes alimentaires centrés sur un aliment comme le pampleousse, la soupe au chou ou le céleri sont restrictifs et ne comprennent pas tous les nutriments dont vous avez besoin pour être en bonne santé. Il est vrai que si vous ne mangez qu'un seul type d'aliment, vous mangerez probablement moins, consommerez moins de calories que vous en avez besoin et perdrez peut-être du poids au début. Cependant, ces régimes ne créent pas de saines habitudes de vie que vous pourrez maintenir et ne vous aident pas à perdre du poids à long terme. La meilleure façon de perdre du poids est de manger des aliments sains en portions adéquates et de bouger.



### 5. « Multigrains » veut dire la même chose que « grains entiers ».

**LA VÉRITÉ :** Multigrains ne signifie pas toujours grains entiers. Les produits multigrains sont composés de plusieurs grains, mais pas nécessairement de grains entiers. Vous obtiendrez les meilleurs bienfaits santé en consommant des grains entiers. Pour vous assurer qu'un aliment est fait de grains entiers, cherchez le terme « entiers » ou « entières » après le nom de chaque grain dans la liste d'ingrédients de l'étiquetage nutritionnel. Si des grains entiers sont les ingrédients principaux d'un aliment, ils devraient apparaître au début de la liste d'ingrédients. Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

### 6. Si un aliment est faible en gras ou sans gras, il doit être bon pour la santé.

**LA VÉRITÉ :** Le fait qu'un aliment soit faible en gras ou sans gras ne signifie pas qu'il soit santé. En fait, plusieurs aliments faibles en gras sont indéniablement de mauvais choix pour votre santé, par exemple les bonbons, et les boissons gazeuses. Bien que ces aliments contiennent peu de gras, ils peuvent tout de même avoir une forte teneur en sucre et en calories, en plus de contenir peu ou pas de nutriments. Il y a toutefois certains aliments à plus haute teneur en gras qui sont des choix santé, par exemple le poisson, les avocats, les noix, les graines et le beurre de noix. Lisez l'étiquetage nutritionnel et prenez la teneur nutritive globale de l'aliment en compte. Ne jugez pas un aliment sur sa teneur en gras uniquement!

