



DR THIBAUT FIOLET
DOCTEUR EN SANTÉ PUBLIQUE

PRÉFACE DU PR SERGE HERCBERG
DÉVELOPPEUR DU NUTRI-SCORE

DÉTOX RÉGIME ULTRA-TRANSFORMÉ ANTI-CANCER LA NUTRITION sans intox

COMPLÉMENTS OMEGA-3
ANTI-INFLAMMATOIRE
PROTEINES BIO COLLAGÈNE

40 idées reçues décortiquées
pour faire de meilleurs choix
pour votre santé !

Inserm

Vuibert



LA
NUTRITION
sans intox

ISBN : 978-2-311-15266-1

Principe graphique : © Véronique Rappoport – Hippotypo

Maquette : © Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

Portraits de l'auteur : © Olivier Dion

Vuibert s'engage
durablement
pour l'environnement



Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790. Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© Vuibert, octobre 2026

5 allée de la 2e D.-B., 75015 Paris

www.vuibert.fr

DR THIBAUT FIOLET
DOCTEUR EN SANTÉ PUBLIQUE

PRÉFACE DU PR SERGE HERCBERG
DÉVELOPPEUR DU NUTRI-SCORE

LA NUTRITION sans intox

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DU PR SERGE HERCBERG	7
------------------------------------	---

INTRODUCTION	10
--------------------	----

CHAPITRE 1.

SUCRES, GRAISSES ET PROTÉINES	14
-------------------------------------	----

01 Y a-t-il vraiment des « bonnes » et des « mauvaises » graisses pour le cœur ?	16
---	----

02 Peut-on devenir addict au sucre ?	21
--	----

03 Quelles sont les différences entre les protéines animales et les protéines végétales ?	25
--	----

04 Faut-il consommer davantage de protéines pour la prise de muscles ?	31
---	----

05 Le gluten : faut-il l'éviter ?	36
---	----

06 Les édulcorants font-ils grossir ou augmentent-ils le risque de cancer ?	41
--	----

07 Peut-on vraiment limiter les pics de glycémie avec des fibres, du vinaigre, ou en variant l'ordre des aliments ?	46
---	----

CHAPITRE 2.

SUPERALIMENTS, COMPLÉMENTS

ET MARKETING NUTRITIONNEL	50
---------------------------------	----

08 Manger trop d'œufs : est-ce dangereux pour la santé ?	52
--	----

09 Les superfruits ont-ils des superpouvoirs ?	55
--	----

10 Le chocolat : allié ou ennemi ?	59
--	----

11 Boire du café : est-ce bon ou mauvais pour la santé ?	63
--	----

12 L'ail, la propolis ou le ravintsara sont-ils des antimicrobiens naturels ?	66
--	----

13 Un verre de vin rouge, c'est bon pour le cœur ?	71
--	----

14 Les compléments alimentaires sont-ils indispensables ?	75
---	----

15 Les brûleurs de graisse, comme le thé vert, ça marche ?	80
--	----

16 Le collagène est-il utile pour la peau ou les articulations ?	84
--	----

17 La créatine est-elle bonne pour les muscles... ou même pour le cerveau ?	88
--	----

18 Les probiotiques sont-ils utiles pour la santé intestinale ?	92
---	----

CHAPITRE 3.
CERVEAU, STRESS ET HORMONES 96

- 19** Des aliments et des compléments peuvent-ils booster notre cerveau ? 98
- 20** Peut-on booster sa dopamine avec ce qu'on mange ? 105
- 21** Les adaptogènes, ça marche contre le stress ? 108
- 22** Doit-on équilibrer son cortisol par l'alimentation ? 112

CHAPITRE 4.
RÉGIMES ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES 118

- 23** Quels sont les régimes vraiment bons pour la santé ? 120
- 24** Le régime carnivore est-il bon pour la santé ? 127
- 25** Le régime anti-inflammatoire, mythe ou réalité ? 130
- 26** Les cures et les jus détox sont-ils efficaces ou est-ce juste du marketing ? 133
- 27** La naturopathie est-elle fiable ? 138
- 28** Manger après 20 h, cela fait-il grossir ? 143
- 29** Sauter le petit-déjeuner, est-ce mauvais ? 146
- 30** Le jeûne intermittent est-il dangereux ? 149

CHAPITRE 5.
PRÉVENTION ET HYGIÈNE DE VIE AU QUOTIDIEN 154

- 31** Les aliments « anti-cancer », ça existe vraiment ? 156
- 32** Est-ce que manger bio prévient les cancers ? 161
- 33** Est-ce que la viande ou la charcuterie donnent le cancer ? ... 164
- 34** Peut-on soulager un syndrome de l'intestin irritable (SII) par l'alimentation ? 169
- 35** Faut-il vraiment manger cinq fruits et légumes par jour ? 175
- 36** Fruits, légumes : faut-il les préférer surgelés, en conserve ou frais ? ... 178
- 37** Est-il obligatoire de boire deux litres d'eau par jour ? 180
- 38** Faut-il bannir les aliments ultratransformés de ton assiette ? 185
- 39** Quels ustensiles de cuisine choisir pour éviter les substances toxiques ? 191
- 40** Comment éviter les intoxications alimentaires en cuisine ? 195

CONCLUSION 199

REMERCIEMENTS 200

BOÎTE À OUTILS 201

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 207

PRÉFACE

DU PR SERGE HERCBERG

En France, quand on parle de football, on dit souvent qu'il y a 65 millions de sélectionneurs ayant un avis sur la composition idéale de l'équipe nationale qui permettrait assurément de gagner la prochaine Coupe du Monde. Pourtant, il est vrai que tout le monde ne joue pas au football, ni ne s'y intéresse. En revanche, lorsqu'on parle de nutrition... bien évidemment, tout le monde a une opinion, parce que tout le monde mange. Chacun a un avis tranché sur les plats qu'il préfère, ceux qu'il déteste, les meilleures recettes de cuisine, les traditions auxquelles elles se rapportent... Cette multitude de croyances personnelles témoigne de la diversité des goûts en matière d'alimentation, et reflète la richesse des habitudes alimentaires et des patrimoines culinaires qui existent au niveau individuel.

Pourtant, lorsqu'il s'agit de prendre en compte les liens entre l'alimentation et la santé, les opinions personnelles et les convictions ne sont pas suffisantes pour que les consommateurs puissent choisir de consommer ce qui est bon pour eux. Bien qu'ils soient de plus en plus conscients que l'alimentation joue un rôle sur leur santé, il leur est très souvent difficile de s'y retrouver, puisqu'ils font face à une offre alimentaire pléthorique, aux pressions intensives du marketing et de la publicité des industriels de l'agroalimentaire. Et surtout, les consommateurs sont confrontés à une incroyable

cacophonie provoquée par la multitude d'informations parfois inquiétantes, parfois faussement rassurantes, qui circulent autour de la nutrition. Ce phénomène s'explique par le fait que de très nombreux émetteurs, sans la moindre légitimité, diffusent, par le biais de canaux puissants, des informations souvent contradictoires et dénuées de fondement scientifique...

Sur les réseaux sociaux, où les messages circulent à la vitesse de la lumière, on trouve en permanence tout un tas d'informations condensées, prédigérées, rapides à assimiler et se présentant, sans complexe, comme des vérités absolues. Le problème est que la plupart de ces informations largement relayées ne sont pas validées scientifiquement et ne proviennent pas d'émetteurs crédibles. En fait, il s'agit d'opinions personnelles émanant en général d'individus le plus souvent incompetents (influenceurs, coachs, gourous ou simple internautes) qui s'opposent, pour des raisons idéologiques, des idées philosophiques, des problèmes d'ego ou des avantages économiques, aux messages émanant du consensus scientifique. Dans cette vague de désinformation, on retrouve également divers lobbies agroalimentaires



qui véhiculent des fake news pour défendre leurs intérêts financiers.

Dans un monde où l'accès à l'information est à la fois omniprésent et parfois déroutant, il est donc essentiel de pouvoir se fier à des sources fiables en matière d'alimentation et de santé pour répondre à des questions ou des inquiétudes que l'on est en droit d'interroger compte tenu du tumulte nutritionnel ambiant : Dois-je prendre des suppléments vitaminiques ? Quelle huile choisir ? Faut-il éviter le gluten ? Un verre de vin rouge protège-t-il mon cœur ? Et quid du bio ? Des aliments miracles ? Quel régime pour maigrir ?

Il faut être conscient que les réponses apportées à ces questions légitimes (et à bien d'autres...) ne sont pas sans conséquence quand elles sont erronées, car elles peuvent induire des comportements pouvant avoir des effets néfastes, voire dramatiques sur la santé. Il est crucial de disposer d'arguments solides qui soient issus de consensus scientifiques. Certes, il existe de nombreuses publications scientifiques, des rapports techniques et des avis publiés par des agences sanitaires et des institutions de santé publique. Mais ces volumineux documents sont destinés à être lus et utilisés par des professionnels concernés. Ils sont peu digestes et non directement utilisables par le consommateur non formé. Ils doivent donc être déclinés sous une forme accessible et compréhensible par tous.

Ce n'est pas une tâche facile ! Et c'est ce défi que Thibault Fiolet a relevé avec brio dans l'ouvrage que vous tenez entre les mains, en fournissant des conseils qui garantissent les meilleures pratiques en matière de prévention. Il l'a fait en s'appuyant sur la science, la

vraie, celle qui répond à une démarche méthodologique robuste, à des analyses par des experts scientifiques formés et expérimentés, à des travaux publiés dans des revues scientifiques utilisant un processus rigoureux d'évaluation dans le cadre d'expertises collectives.

Thibault Fiolet a ainsi sélectionné 40 questions spécifiques sur l'alimentation et ses effets possibles sur la santé, qui correspondent à celles qui font aujourd'hui le tour des médias et qui suscitent le plus de désinformation sur les réseaux sociaux. C'est un travail courageux qu'il a mené, car démystifier les fake news et mettre la science à la portée de tous n'est pas une chose aisée. Il faut dire que connaissant Thibault (il a été étudiant au sein de mon équipe de recherche) et ayant suivi sa forte implication dans le champ de la nutrition et de la santé publique au cours de ces dernières années, je savais qu'il possédait tous les atouts pour mener à bien ce travail difficile...

D'abord, son parcours scientifique est extrêmement solide : ingénieur agronome de formation, il a poursuivi sa formation académique par une thèse en sciences de la nutrition et a acquis une expérience professionnelle riche dans le cadre de son activité professionnelle au sein d'une agence européenne en charge de l'expertise sur les relations entre nutrition et santé. Ce parcours d'excellence dans le secteur public – en nutrition, en épidémiologie, en toxicologie et en santé publique – lui confère une légitimité indéniable pour s'exprimer sur ces questions ! Mais il ne suffisait pas d'être crédible scientifiquement pour se lancer dans la rédaction d'un ouvrage à destination du grand public, et notamment des jeunes.

Encore fallait-il avoir la capacité de traduire et décliner les informations scientifiques rigoureuses sous forme de messages simples et attractifs, compréhensibles par tous. Et c'est là le deuxième grand atout du Dr Thibault Fiolet : ce n'est pas seulement un scientifique compétent, c'est un scientifique qui sait communiquer ! Un vulgarisateur hors pair ! En effet, ce livre se lit avec une très grande facilité. Outre le fait de donner à chacun la capacité de pouvoir reconnaître les fake news et s'y retrouver dans le tumulte nutritionnel ambiant, il apporte, au travers de messages accessibles et très pratiques, les moyens de favoriser des comportements favorables à la santé.

Finalement, on peut dire que le livre de Thibault Fiolet fait œuvre manifeste de santé publique. Il lutte contre la désinformation en faisant de la bonne information. Et cerise sur le gâteau – si on peut le dire pour un ouvrage sur l'alimentation et la santé –, il se lit comme on consulte un GPS : on cherche une information en fonction de ses besoins spécifiques et on y arrive de façon directe, et toujours en vue d'une santé optimisée !

Alors aucun doute, il s'agit-là d'un livre à dévorer sans modération !

Pr Serge Hercberg

Professeur émérite de Nutrition
Université Sorbonne Paris-Nord

INTRODUCTION

Salut !

Si tu t'es déjà senti perdu face à des conseils alimentaires contradictoires, des titres alarmistes ou des promesses miracles, alors ce livre est fait pour toi.

Moi, c'est Thibault. Je suis **ingénieur et docteur en sciences, spécialisé en nutrition et en santé publique**. Dans ce livre, je vais te donner les clés pour décrypter les grandes questions qui font l'actualité en nutrition : régimes, compléments alimentaires, probiotiques, liens entre alimentation et santé... L'objectif est de t'aider à distinguer ce qui fonctionne vraiment de ce qui relève du mythe, de l'exagération ou du marketing.



➔ La désinformation a un coût

« Cet aliment est toxique », « celui-ci est miraculeux », « ce complément va éliminer ta fatigue, rééquilibrer tes

hormones et ton terrain ». Pris isolément, ces messages peuvent sembler convaincants. Mais, accumulés, ils créent surtout de la confusion. Et cette confusion a un coût pour ta santé. Suivre des conseils non fondés peut t'amener à adopter des comportements inutiles, voire contre-productifs, comme supprimer des aliments sans raison, te focaliser sur des détails sans importance, ou au contraire passer à côté de mesures réellement efficaces. **La désinformation peut générer de la confusion, de l'anxiété, influencer de mauvaises décisions à l'échelle individuelle comme collective.**

Dans certains cas, cela peut même retarder une prise en charge médicale ou te détourner de recommandations qui ont fait leurs preuves. De nombreuses promesses de santé en vidéo sur les réseaux sociaux se fondent sur des anecdotes, des rumeurs ou des expériences personnelles dans des contextes particuliers, qui sont non vérifiables et non reproductibles.

Mais il y a aussi un coût financier. Beaucoup de discours en nutrition sont aujourd'hui liés à des intérêts commerciaux. Compléments alimentaires, « superaliments », programmes personnalisés, tests divers... On te vend souvent des solutions coûteuses à des problèmes mal définis ou exagérés. Tu peux

dépenser beaucoup d'argent pour des bénéfices inexistants, alors que les leviers les plus efficaces pour la santé (que je te présenterai) sont souvent simples, connus et peu coûteux... mais ils font moins de bruit.

➡ Je vais t'aider à développer ton esprit critique et scientifique

Le but de ce livre est donc de t'apporter des repères clairs, des explications accessibles et des sources solides pour t'éviter de tomber dans ces pièges. Développer ton esprit critique et scientifique, c'est donc reprendre le contrôle. C'est apprendre à te poser les bonnes questions : d'où vient cette information ? Sur quelles preuves repose-t-elle ? Est-elle cohérente avec le consensus scientifique ? Y a-t-il un intérêt financier derrière ? Je ne dis pas que la science et la recherche ont des réponses à tous les problèmes (loin de là !), mais elle reste le meilleur outil dont on dispose pour comprendre les liens entre alimentation et santé.

Mon parcours explique pourquoi ces sujets me tiennent autant à cœur. Je me suis spécialisé en sciences de la biologie, de la nutrition et de l'alimentation humaine à AgroParisTech, une école d'ingénieur. J'ai développé ma passion pour la santé publique lors d'un stage à l'institut de santé publique Sciensano, à Bruxelles, où j'ai travaillé sur l'impact des édulcorants chez les enfants diabétiques. J'ai fait un état des lieux scientifique rigoureux sur les édulcorants ; cela a changé ma manière de voir ces produits et, plus largement, ma façon d'aborder les questions de nutrition. J'ai ensuite poursuivi avec un master en santé publique, puis un doctorat en épidémiologie

nutritionnelle et environnementale à l'université Paris-Saclay. Mes recherches portaient sur l'exposition à des polluants persistants (dioxines, composés perfluorés, pesticides organochlorés...) et leur lien avec le risque de cancer du sein. Le cancer est une maladie qui m'a toujours fasciné sur le plan intellectuel, par sa complexité biologique (interactions entre génétique, environnement, mécanismes moléculaires...). Étudier ces phénomènes permet non seulement de mieux comprendre la maladie, mais aussi d'identifier des facteurs de risque, de développer des stratégies de prévention et d'améliorer les traitements.

Au cours de ma carrière, j'ai travaillé à la fois en recherche, en évaluation des risques (notamment à l'Agence française de sécurité alimentaire, Anses, et à l'Autorité européenne de sécurité alimentaire, EFSA) et en politiques publiques au Service public fédéral en Belgique. J'ai publié une vingtaine de publications scientifiques dans le domaine de la nutrition et de la santé. La première (dans le *British Medical Journal*) identifiait des liens entre les aliments ultratransformés et le cancer. Cette diversité d'expériences en épidémiologie, nutrition et toxicologie m'a permis de construire une vision globale, rigoureuse et critique des enjeux de la nutrition et de la santé.

J'ai commencé la vulgarisation scientifique en 2018 avec mon blog « Quoi dans mon assiette » (petite



précision, le site et le nom de domaine ne m'appartiennent plus aujourd'hui. Je me désolidarise complètement de son contenu actuel qui n'est plus fiable). J'ai ensuite lancé une chaîne YouTube pour proposer des analyses approfondies de sujets scientifiques. Avec le temps et faute de journées de quarante-huit heures, je me suis davantage tourné vers Instagram et TikTok, des formats plus courts mais qui permettent de toucher un large public.

Ce livre s'inscrit dans cette même démarche.

Il ne te dira pas quoi manger au gramme près. Il ne te promettra pas de solution miracle. Mais il va t'apprendre quelque chose de beaucoup plus puissant : comment réfléchir face à l'information nutritionnelle ?

Parce que, au fond, le vrai superpouvoir d'un scientifique, ce n'est pas de connaître toutes les réponses. C'est de savoir reconnaître les mauvaises.



AVERTISSEMENT :

Les informations présentées dans ce livre ont pour objectif de fournir des repères généraux en nutrition et en santé, fondés sur les connaissances scientifiques disponibles à ce jour. Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical personnalisé. Si tu as des questions spécifiques concernant ta santé, ton alimentation, ou si tu souffres d'une pathologie, il est essentiel de consulter un professionnel de santé qualifié (médecin, diététicien...). Lui seul pourra te proposer un accompagnement adapté à ta situation.

PRÉCISION :

L'Inserm collabore régulièrement avec Thibault Fiolet, en raison de la qualité et de la rigueur de son travail de lutte contre les fausses informations en santé. À ce titre, l'Institut a choisi de soutenir la publication de cet ouvrage. Toutefois, les contenus de ce livre sont sous la seule responsabilité scientifique de l'auteur.



CHAPITRE 1

SUCRES, **GRAISSES** ET PROTEINES

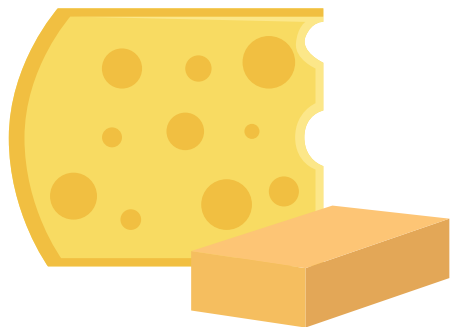
Un jour les graisses sont mauvaises, le lendemain elles deviennent indispensables. Le sucre est parfois diabolisé, parfois remplacé par les édulcorants. Certains influenceurs nous appellent à contrôler notre glycémie, mais est-ce pertinent quand on n'est pas diabétique ? Dans ce chapitre, je vais revenir aux bases sur certains macronutriments (protéines, glucides, lipides).

01

Y a-t-il vraiment des « bonnes » et des « mauvaises » graisses pour le cœur ?

Tu es en cuisine, la poêle chauffe, et tu hésites : un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre ? Tu te rappelles vaguement que l'huile d'olive serait « bonne pour le cœur »... mais que le beurre, lui, serait à éviter.

Les lipides (nom scientifique des graisses) ne forment pas un groupe uniforme. Sous ce terme se cachent en réalité des graisses très différentes les unes des autres. Toutes sont constituées d'une chaîne d'atomes de carbone, que l'on peut imaginer comme un collier de perles. Selon la longueur de la chaîne carbonée et la manière dont ces perles sont reliées entre elles, les graisses n'ont ni le même comportement en cuisine ni les mêmes effets sur la santé.



➡ Les graisses saturées : les graisses à limiter

Les **graisses saturées** sont souvent considérées par le grand public comme les « mauvaises graisses ». Ces graisses sont souvent solides à température ambiante, car leurs chaînes de carbone sont droites comme des briques bien alignées. On les trouve dans des produits d'origine animale, comme le beurre, la crème, le fromage, la viande et la charcuterie, mais aussi dans certains produits tropicaux d'origine végétale, comme l'huile de coco ou l'huile de palme. Une consommation excessive de

certains acides gras saturés (comme l'acide gras palmitique) a tendance à faire augmenter le risque de maladies du cœur¹² et de diabète de type 2³. On limitera sa consommation de produits contenant de l'huile de palme (les biscuits et les pâtes à tartiner riches en acides gras palmitiques). À l'inverse, les acides gras saturés à courte chaîne carbonée (acétate, propionate, butyrate), que l'on retrouve en très petite quantité dans les produits laitiers, ne semblent pas poser de problèmes cardiovasculaires. Tu peux donc intégrer un yaourt nature, un verre moyen de lait (150 ml) ou un morceau de fromage à pâte molle (30 g) dans ton alimentation (recommandations chez les adultes : deux portions de produits laitiers par jour).



➡ Les graisses trans : reconnues coupables

Les **graisses trans** proviennent soit d'huiles de friture chauffées à plus de 175 °C, soit d'un procédé industriel. L'ajout d'atomes d'hydrogène (hydrogénation) permet de rendre les huiles liquides plus solides et d'allonger leur durée de conservation. Ce type de graisses augmente le risque de maladies cardiovasculaires⁴. On évitera donc les produits frits, certains biscuits ou margarines dont la liste d'ingrédients mentionne « huiles ou graisses partiellement hydrogénées ».



D'OÙ VIENT LA DIABOLISATION DES GRAISSES ?

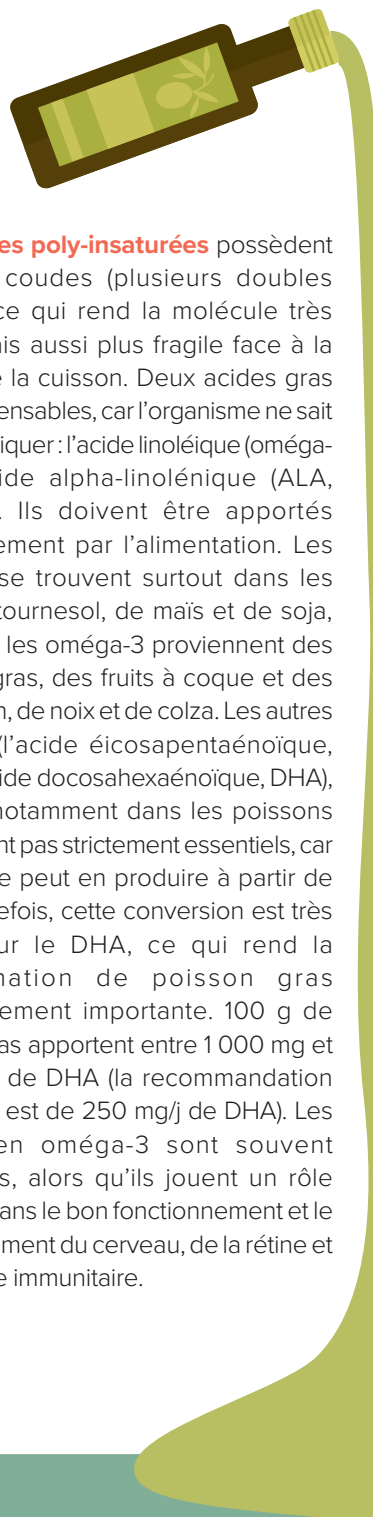
La diabolisation des graisses a commencé dans les années 1940 avec l'étude des sept pays d'Ansel Keys (États-Unis, Finlande, Pays-Bas, Italie, ex-Yougoslavie, Grèce et Japon). Il constate que les pays où la consommation de graisses saturées et le cholestérol sanguin moyen sont élevés, sont aussi ceux où les infarctus et les décès cardiovasculaires sont les plus fréquents. La théorie du « *diet-heart* » naît : moins de graisses serait équivalent à moins de crises cardiaques⁵. Les années 1980 voient la tendance du régime alimentaire pauvre en graisses (« *low-fat* ») atteindre son apogée.



➔ Les graisses insaturées : les stars de la prévention

Les graisses insaturées sont généralement liquides à température ambiante. Cette particularité s'explique par la structure de leur chaîne de carbone, qui présente des coudes dus à la présence de doubles liaisons carbone-carbone (appelées insaturations en biochimie). Ces déformations empêchent les molécules de s'empiler correctement, ce qui les rend plus fluides. Deux familles de graisses insaturées existent :

- Les **graisses mono-insaturées** possèdent un coude unique dans leur chaîne carbonée, formé par une double liaison entre deux atomes de carbone. On les retrouve dans les huiles d'olive, de colza et d'avocat, et dans les oléagineux.



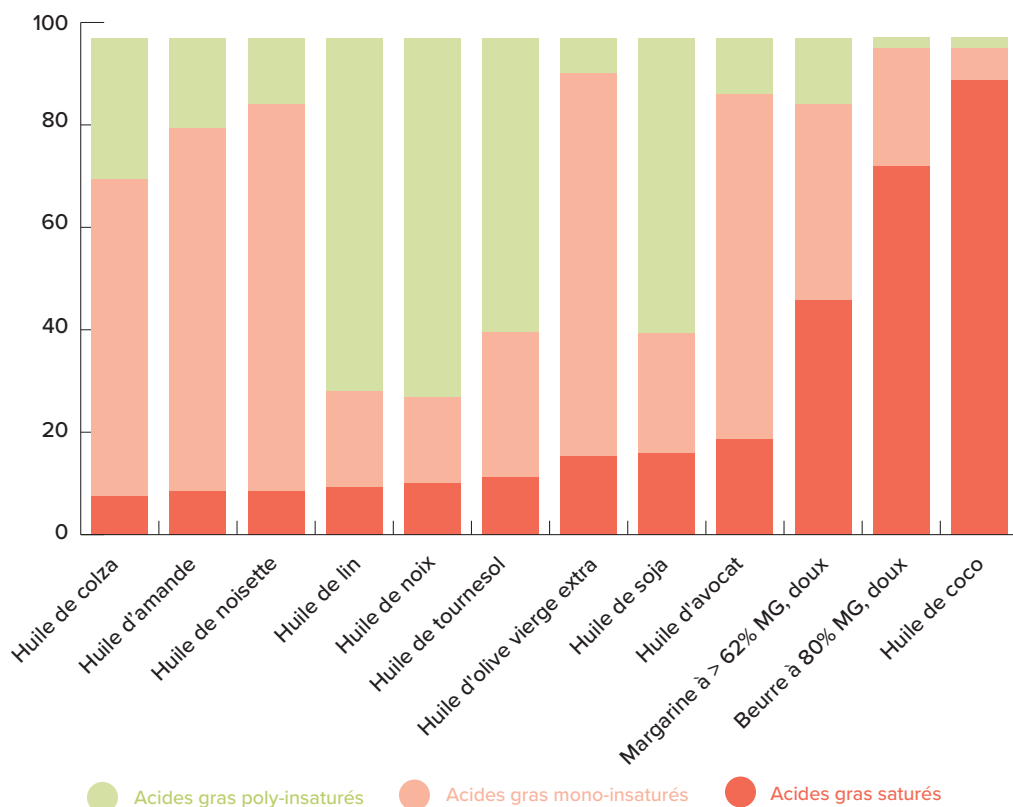
- Les **graisses poly-insaturées** possèdent plusieurs coudes (plusieurs doubles liaisons), ce qui rend la molécule très souple mais aussi plus fragile face à la chaleur de la cuisson. Deux acides gras sont indispensables, car l'organisme ne sait pas les fabriquer : l'acide linoléique (oméga-6) et l'acide alpha-linolénique (ALA, oméga-3). Ils doivent être apportés obligatoirement par l'alimentation. Les oméga-6 se trouvent surtout dans les huiles de tournesol, de maïs et de soja, tandis que les oméga-3 proviennent des poissons gras, des fruits à coque et des huiles de lin, de noix et de colza. Les autres oméga-3 (l'acide éicosapentaénoïque, EPA, et l'acide docosahexaénoïque, DHA), présents notamment dans les poissons gras, ne sont pas strictement essentiels, car l'organisme peut en produire à partir de l'ALA. Toutefois, cette conversion est très faible pour le DHA, ce qui rend la consommation de poisson gras particulièrement importante. 100 g de poisson gras apportent entre 1 000 mg et 2 000 mg de DHA (la recommandation journalière est de 250 mg/j de DHA). Les apports en oméga-3 sont souvent insuffisants, alors qu'ils jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement et le développement du cerveau, de la rétine et du système immunitaire.

La référence pour intégrer ces graisses protectrices est le modèle alimentaire méditerranéen, riche en huile d'olive, en légumes, en céréales complètes et en pois-sons. L'étude PREDIMED, un essai clinique mené sur plus de 7 000 participants, a montré que ce type d'alimentation réduit le risque d'infarctus, d'AVC et de décès dus aux maladies cardiovasculaires de 30 % par rapport à un régime faible en graisses⁶. La santé cardiovasculaire ne se joue pas sur un nutriment isolé, mais sur le régime dans son ensemble.

Plusieurs études épidémiologiques et essais cliniques⁷ ont démontré que remplacer les graisses saturées par des graisses insaturées (à apports caloriques constants) :

- diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et de mortalité toutes causes ;
- améliore le profil lipidique en réduisant les niveaux de cholestérol LDL (un facteur de risque causal d'accidents cardiovascu-laires). Cependant, cet effet pourrait être moindre chez les personnes obèses (– 5,3 %) que chez les personnes de poids normal (– 9,7 %)⁸.

Profil en acides gras (%) de différentes huiles et matières grasses



« Peut-on devenir addict au sucre ? », « Faut-il manger davantage de protéines ? », « Sauter le petit déjeuner, est-ce mauvais ? », « Détox, jeûne, collagène, créatine, probiotiques... sont-ils vraiment utiles pour la santé ? » Face au flot d'informations contradictoires, difficile de savoir à qui se fier... et quoi mettre dans son assiette !

Dans ce livre indispensable, le **docteur Thibault Fiolet, expert en nutrition et en santé publique**, vous aide à faire le tri en se basant sur 300 études scientifiques. Avec pédagogie et sans jamais vous culpabiliser, il décrypte 40 grandes idées reçues qui façonnent notre quotidien alimentaire.

AU PROGRAMME :

- **des explications claires**, fondées sur les dernières connaissances scientifiques ;
- **des réponses concrètes** aux questions que tout le monde se pose ;
- **des clés pratiques** pour optimiser votre assiette et votre santé.

Régimes, détox, compléments alimentaires, contaminants, habitudes de vie... **apprenez à reconnaître les fausses promesses et reprenez le contrôle de votre alimentation !**

Objectif : comprendre ce que vous mangez pour mieux en profiter !

Dr Thibault Fiolet a un doctorat en santé publique. Il est ingénieur et titulaire d'un Master en épidémiologie. Il a travaillé comme expert pour de nombreuses agences scientifiques, tant nationales qu'internationales, dans des domaines variés tels que la nutrition, la toxicologie, la santé publique et les maladies infectieuses. Il est auteur de plus de 30 études scientifiques internationales.

Préface du **Pr Serge Hercberg**, Professeur émérite de Nutrition (Université Sorbonne-Paris Nord) et développeur du Nutri-Score.

Avec le soutien de l'**Inserm** (Institut national de la santé et de la recherche médicale) qui lutte contre les *fake news* en santé.

Vuibert



22 €

978-2-311-15266-1



9 782311 152661