



LES RÉGIMES

une violence faite aux femmes

Chimiste agroalimentaire, **UDO POLLMER** est un véhément pourfendeur des régimes, mais aussi des recommandations diététiques. Il leur reproche des fondements scientifiques inexistantes et les assimile à des violences. Il en profite aussi pour mettre son nez dans les assiettes des enfants (p. 32). Et deux diététiciennes répondent à ses attaques (p. 30).

TEXTE CATHERINE RIVA

Outre-Sarine et dans le reste de l'espace germanophone, Udo Pollmer est l'enfant terrible des débats sur la nutrition. Volontiers désigné comme «querelleur» et «iconoclaste» par les médias, ce chimiste agroalimentaire est connu pour prendre systématiquement à rebrousse-poil les recommandations officielles en matière d'alimentation et les cris d'alarme poussés par les médias et les autorités sur la «malbouffe», l'«épidémie d'obésité» ou les «scandales alimentaires». Udo Pollmer affirme par exemple que le poids n'a guère à voir avec la nourriture, que notre appétit n'est pas un traître qui nous pousse à faire des réserves de graisse inutiles et que si les enfants préfèrent les frites aux patates à l'eau, ce n'est pas parce qu'ils sont victimes du fast-food, mais pour des raisons physiologiques.

Ce trublion aime donc provoquer, mais surtout, il étaye. Udo Pollmer a en effet publié plusieurs ouvrages solidement référencés sur différents aspects de l'alimentation et dirige l'Institut européen des sciences nutritionnelles (EULE) à Munich, qui s'est donné pour mission de transmettre une information «basée sur la preuve». On cherchera donc en vain dans sa production éditoriale des affirmations pour

lesquelles il ne soit pas en mesure de produire une étude scientifique – «de qualité», tient-il à préciser.

Zoom sur ce lettré de l'alimentaire, qui nous invite à «cesser de voir dans la nourriture un péché» et à devenir enfin des mangeurs sereins et éclairés.

FEMINA Selon une récente étude de l'OMS, un demi-milliard d'êtres humains sont trop gros...

UDO POLLMER... Et je parie qu'à la prochaine, le chiffre aura encore explosé!

F Parce que l'épidémie d'obésité est en marche?

UP Parce qu'on aura encore abaissé la valeur limite, comme on le fait régulièrement. A force, on pourra même bientôt affirmer qu'il y a 7 milliards d'êtres humains trop gros!

F Vous voulez dire que c'est du bidon?

UP Je veux dire qu'à l'instar des autres études qui crient au loup, celle-ci utilise comme norme l'indice de masse corporelle (IMC ou BMI). Or prédire l'état de santé d'un individu en mesurant le rapport entre sa taille et son poids, c'est aussi probant que d'affirmer qu'il suffit de mesurer son tour de crâne pour déterminer son QI. Le BMI dépend pour la femme de la longueur de sa cuisse et pour l'homme de la largeur de ses épaules. Par ailleurs, le BMI «idéal» >



Udo Pollmer dirige l'Institut européen des sciences nutritionnelles à Munich.



> correspond au poids moyen des recrues de 18 ans, ce qui en fait une norme inutilisable parce qu'elle néglige une donnée essentielle: tous les mammifères prennent du poids avec l'âge.

F Mais ils en prennent aussi lorsqu'ils mangent trop et ne bougent pas assez...

UP L'idée que l'alimentation et l'activité physique peuvent influencer le poids repose sur une équation erronée selon laquelle le poids dépend de l'apport et de la dépense énergétiques. Or savez-vous à quoi notre organisme dépense 70% de son énergie? Au maintien de la température corporelle à 37 degrés. Donc logiquement, d'après la fameuse équation, il suffirait pour perdre quelques kilos de gambader tout nu dans la neige, et hop, le tour serait joué! Mais a-t-on déjà vu quelqu'un maigrir de la sorte?

F Non.

UP Evidemment, car lorsque vous diminuez l'apport énergétique et augmentez la dépense, votre corps ne mincit pas, il réajuste sa gestion énergétique: en refroidissant vos extrémités et en isolant les organes internes pour les maintenir à 37 degrés. Vous aurez donc les mains et les pieds froids, et votre organisme va constituer une couche de graisse au niveau de l'abdomen. En d'autres termes, chercher à maigrir en mangeant moins et en bougeant plus est voué à l'échec, car le corps s'adapte. Voilà pourquoi tous

“
L'IDÉE QUE
L'ALIMENTATION ET
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
INFLUENCENT LE
POIDS REPOSE SUR
UNE ÉQUATION
ERRONÉE SELON
LAQUELLE LE POIDS
DÉPEND DE L'APPORT
ET DE LA DÉPENSE
ÉNERGÉTIQUES.

les régimes imaginés au cours des cinquante dernières années ont échoué, sans exception.

F Que faire alors, puisque le surpoids est un facteur de risque?

UP Un facteur de risque n'est pas une cause, il indique simplement l'existence d'une corrélation. En Allemagne, il existe une corrélation entre le nombre de cigognes et le nombre de nouveau-nés par village. Peut-on en conclure que les cigognes jouent un rôle au niveau des naissances? Bien sûr que non.

F Mais les personnes en surpoids ont plus de risques de développer un diabète, d'avoir des accidents cardiovasculaires...

UP Penser que le problème vient du poids, c'est prendre les choses par le mauvais bout. Votre poids dépend de votre constitution et de vos hormones. De la fillette à la femme mûre, le corps subit des transformations importantes liées à l'action des hormones sexuelles. Ça n'a rien à voir avec le «laisser-aller», c'est biologique et parfaitement normal, même si ça contredit l'idéal de beauté filiforme d'aujourd'hui. Chez les hommes aussi, la venue au monde du premier enfant entraîne une chute du taux de testostérone, ce qui les fait grossir. Par ailleurs, lorsque nous vivons des situations difficiles (mobbing, chômage, rupture, décès), notre organisme sécrète une hormone de stress appelée cortisol.

PHOTO: GETTY IMAGES

Or une hypersécrétion de cortisol peut entraîner une prise de poids et déclencher le diabète, abîmer les articulations ou induire des accidents cardiovasculaires, bref, toutes ces affections que l'on impute au surpoids. Le poids est un symptôme, pas une cause. Dire à un gros qu'il va retrouver la santé en maigrissant est aussi raisonnable que de dire à un patient fiévreux qu'il n'a qu'à se refroidir un bon coup pour guérir.

F Cela vaut tout de même la peine de s'alimenter de manière saine, non?

UP Vous voulez dire en optant pour les céréales complètes et les crudités? En évitant les rôtis au beurre et le salami? Libre à vous, bien sûr, mais vous devriez savoir qu'à ce jour, aucune étude scientifique méthodologiquement solide n'a réussi à prouver les bénéfices d'une telle alimentation.

F Si ce n'est pas scientifiquement démontré, pourquoi est-ce unanimement recommandé?

UP Parce que cela profite à de nombreux acteurs. A l'industrie du «bien manger», du *light* et du *functional food*, à l'industrie du fitness et à l'industrie pharmaceutique qui s'enrichissent sur le dos des «gros». Enfin, il y a celles et ceux auxquels cela donne une mission, qui peuvent prétendre «faire le bien» tout en exerçant un pouvoir. Certaines personnes éprouvent une intense satisfaction à terroriser leurs semblables à coup de recommandations impraticables pour pouvoir ensuite les traiter de faibles. Les diététiciennes se déchaînent aujourd'hui

“
COMME LES RÉGIMES,
LA DIÉTÉTIQUE
EST UNE VIOLENCE
FAITE AUX FEMMES
PAR D'AUTRES
FEMMES.

contre la glotonnerie comme les curés autrefois contre la fornication. Ce n'est pas pour rien que ce métier est celui que rêvent d'exercer les personnes souffrant de troubles alimentaires.

F Qu'est-ce qui vous permet d'affirmer cela?

UP Allez discuter avec les jeunes anorexiques prises en charge en clinique et demandez-leur quel métier elles veulent faire lorsqu'elles seront grandes: elles veulent toutes devenir diététiciennes! Ce qui est assez logique, parce que le fondement même de la diététique, c'est l'idée que l'on peut contrôler le ventre avec la tête, donc une aberration physiologique. On retrouve le même mécanisme à la base des troubles du comportement alimentaire.

F Vous mettez dans le même panier les régimes et la diététique moderne qui condamne les régimes. Peut-on faire l'amalgame?

UP L'objectif et les effets des pyramides alimentaires et des régimes sont les mêmes: prescrire sans preuve à l'ensemble de la population ce qu'elle doit manger, quitte à la stresser et à lui faire du mal. Comme les régimes, la diététique est une violence faite aux femmes par d'autres femmes.

F Vous avez le sens de la formule, mais n'est-ce pas un peu court?

UP Ce sont les faits. La diététique est presque exclusivement entre les mains de femmes, tout comme les magazines où l'on promet à longueur d'année jeunesse et beauté à coup de régimes et de «remises»

INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE ET SANTÉ

La modernité a outsourcing à l'industrie agroalimentaire une bonne partie de la production de nourriture. «En soi, ce n'est pas une mauvaise chose, relève Udo Pollmer. Cela permet notamment d'éliminer les agents pathogènes. Mais ce qui gouverne l'industrie alimentaire, ce n'est malheureusement pas la volonté de produire des aliments aussi digestes que possible, c'est le rendement. Elle cherche à économiser sur les matières premières et la production, tout en misant à fond sur le design du goût pour séduire le consommateur. Sauf que le goût n'est qu'un indice pour notre système digestif, il n'est pas l'effet. On peut vous berner au goût pendant six mois, pas plus. C'est pour cela que l'industrie doit régulièrement retirer certains produits du marché et les remplacer par de nouveaux.»

Fait moins connu: les procédés de fabrication et les recettes utilisés par l'industrie peuvent avoir un impact sur notre appareil digestif et notre santé, même si, au goût, les produits n'ont rien de suspect. «On dispose de toute une série de données scientifiques là-dessus, relève Udo Pollmer. Pourtant, l'industrie agroalimentaire refuse de les prendre en compte et d'admettre que ce n'est pas le goût de ses produits qu'elle devrait optimiser, mais leur effet sur le système gastro-entérique.» **Petit-lait, soja, gluten, fibres... autant d'ingrédients que l'industrie a ajoutés au fil du temps à une multitude de préparations,** soit parce qu'ils amélioreraient l'aspect ou la consistance des produits, soit parce que cela permettait de prétendre à une plus-value «santé», toujours à moindres frais. Or ces ingrédients semblent impliqués

dans un nombre croissant de problèmes d'intolérance et d'allergies. «Le pain est un exemple typique, explique Udo Pollmer. On peut fabriquer du pain qui a le goût et la consistance d'un pain au levain avec de la levure et des agents levants, en deux fois moins de temps. Sauf que pour votre intestin, ce n'est pas du tout la même chose, car la farine n'a pas été transformée de la même manière. **Le produit n'est donc pas également digeste.** Certains éléments indiquent que l'explosion des cas de maladie coeliaque (*ndlr: intolérance au gluten*) est notamment due au fait que le pain est de plus en plus rarement fabriqué avec du levain. Or, à l'instar de l'expérience de certains boulangers, plusieurs études montrent qu'une farine de froment traitée avec un levain traditionnel est souvent bien tolérée par des patients coeliaques.»



> en forme», alors que personne n'a prouvé le bénéfice ou l'absence de nocivité de telles recommandations. Pousser quelqu'un à ingérer des aliments qui ne lui conviennent pas, l'empêcher de manger ce qu'il aime ou lui dire que ce qu'il ressent est faux et malsain, c'est de la violence, de la maltraitance.

F Alors comment savoir que nous mangeons juste?

UP En faisant preuve de bons sens, en écoutant notre appétit et en mangeant ce que nous trouvons digeste, ce qui nous réussit. L'appétit est notre meilleur allié, car il est l'expression de notre système nerveux entérique: cet ensemble incroyablement complexe de neurones que nous avons dans le ventre est un véritable deuxième cerveau, tout à fait comparable en termes d'organisation et d'action. C'est lui qui nous permet de nous rassasier et d'absorber ce dont notre organisme a besoin, tout en survivant à l'acte éminemment périlleux auquel nous nous livrons chaque fois que nous mangeons: l'ingestion d'organismes vivants.

F En quoi est-ce périlleux?

UP Le propre des organismes vivants, c'est de chercher à survivre. A l'inverse des animaux, les végétaux ne peuvent pas s'enfuir. Alors ils fabriquent des toxines pour ne pas se faire dévorer. La cuisson ou la fermentation sont autant de méthodes que l'être humain a découvertes au fil de son histoire pour supprimer ces toxines et rendre nombre d'aliments comestibles et digestes. Mais au-delà, il y a des variations individuelles considérables, jusqu'au niveau enzymatique. Donc si vous digérez mal quelque chose, si cela ne vous réussit pas, c'est que ce n'est pas bon pour vous, voilà tout. Et ça, personne ne peut le déterminer à votre place.

Suite en page 32 >

DEUX DIÉTÉTICIENNES RÉPONDENT AUX PROPOS D'UDO POLLMER

La réaction de Ludivine Soguel et Maaïke Kruseman, diététiciennes diplômées HES, professeures HES à la Haute Ecole de santé de Genève.



Ludivine Soguel.



Maaïke Kruseman.

«Quotidiennement, les consommateurs sont la cible de messages discutant le contenu de leur assiette. Chacun construit son discours, faisant passer des expériences personnelles pour des faits scientifiquement avérés ou détournant des faits pour asséner ses opinions.

Les propos de Monsieur Pollmer n'échappent pas à la règle. Son discours, séduisant par son vernis scientifique et par l'autorisation qu'il nous donne d'ouvertement critiquer le carcan dans lequel certains ont essayé de nous enfermer, finit par décevoir. Après quelques phrases chocs, pour attirer notre attention, des conseils provocateurs, réducteurs et dénués d'explications claires sont jetés en vrac. Sachez, par exemple, que les connaissances actuelles nous permettent de dire que le risque de mortalité est augmenté parmi les groupes de personnes avec un BMI inférieur à 18,5 et supérieur à 30; qu'en aucun cas le pain au froment, avec ou sans levain naturel, ne doit être consommé par les personnes coeliaques; que la friture des aliments entraîne également la formation de composés chimiques néfastes pour la santé (acrylamide); qu'aucune étude sérieuse n'a démontré que la consommation de

limonade favorise l'excrétion des calculs rénaux. Bref, que rien n'est si simple. Réduire ce que les enfants «aiment» ou «n'aiment pas» (ndlr: lire p. 32) à une explication physico-chimique aboutit à des messages scandaleux de simplicité. Chacun le sait: on aime aussi un aliment pour ce qu'il représente, pour l'histoire qu'il évoque et les émotions qu'il déclenche. C'est justement la raison pour laquelle les diététiciens aident certaines familles à retrouver la sérénité à table. Depuis des années, les diététiciens se battent contre les méfaits des régimes amaigrissants. Les sciences de la nutrition, de l'enseignement thérapeutique et de la santé publique ne sont pas un simple «déchaînement contre la glotonnerie». Et les professionnels de la santé se gardent bien, quant à eux, d'asséner des «vérités» avec l'aplomb que confère une estime solide de soi.»



«Laissez les enfants manger ce qu'ils trouvent bon!»

Les enfants ont d'excellentes raisons physiologiques à leurs dégoûts ou leurs fringales, car ils ont des besoins biologiques spécifiques et leur système gastro-entérique n'est pas encore arrivé à maturité. Rien d'étonnant donc à ce qu'ils n'aiment pas les mêmes choses que les adultes. Confiance et patience, tel est en substance le message que voudrait faire passer Udo Pollmer, en nous invitant à un petit tour d'horizon scientifique – qui risque de surprendre plus d'un géniteur!

Ce qui compte pour l'enfant, c'est l'aspect et le goût, mais pas les nutriments

«C'est exactement le contraire et c'est là où l'industrie agroalimentaire a tout faux. S'il ne s'accompagne pas d'une réponse physiologique adéquate, le goût ne suffit pas. On peut berner l'appareil digestif plusieurs fois d'affilée. Après, ce dernier a intégré que l'aliment qui avait ce goût n'apportait pas la réponse physiologique attendue et, donc, que rien ne sert d'avoir envie d'en manger. Résultat: votre enfant dit qu'il n'aime plus.»

Mon enfant n'aime pas les légumes.

«Les légumes contiennent des toxines qui leur permettent de se défendre contre les prédateurs – nous inclus. La cuisson

visé l'élimination de ces toxines. En principe, s'ils sont bien cuits (donc bien morts!) et accompagnés de beurre, les légumes sont plus digestes et les enfants rechignent moins à en manger. L'aversion contre les courgettes de certains bambins est fondée sur le fait que les cucurbitacées contiennent parfois de la cucurbitacine – une toxine qui, dans le cas des enfants, peut entraîner la mort.»

Mon enfant préfère les frites aux pommes de terre en robe des champs.

«Les pommes de terre contiennent des alcaloïdes toxiques. La friture est la seule méthode qui permet de les éliminer complètement. Ce n'est que lorsque le métabolisme arrive à maturité qu'il devient capable d'épurer ces alcaloïdes et que l'on se met à aimer les pommes de terre avec leur peau.»

Mon enfant n'aime pas la viande.

«L'estomac de certains enfants ne supporte pas bien les viandes juste saisies. Quant aux viandes mijotées, il s'agit souvent de morceaux plus filandreux et donc plus pénibles à mâcher. En général, les enfants aiment la viande hachée – c'est d'ailleurs peut-être le secret de la popularité du hamburger: de la viande hachée bien cuite. Enfin, pensez à expliquer avant l'âge de 5 ans à votre enfant d'où viennent

la viande, le jambon et le salami. Ceux qui le découvrent à l'âge de 8 ans seulement ont tendance à considérer le boucher comme l'assassin de leur animal en peluche.»

Mon enfant n'a pas faim au petit-déjeuner.

«Ce n'est pas grave si vous lui donnez un en-cas conséquent et digeste pour se rattraper à la récréation – donc pas une biscotte multigrains tartinée de séré maigre et agrémentée de radis, mais un sandwich nourrissant à la charcuterie ou au fromage.»

Mon enfant préfère la limonade au jus d'orange.

«La limonade contient moins de toxines naturelles comme les furocoumarines que le jus d'orange, surtout lorsque ce dernier est mélangé à du jus de pamplemousse. La limonade a aussi une vertu: elle favorise l'élimination des calculs rénaux. Y a-t-il une tendance dans la famille?»

Le coca, pourquoi cette extase?

«Le coca contient de la myristicine, une substance psychotrope. Si les enfants l'aiment, ce n'est donc pas pour son goût. Même si le coca avait le goût de bouse de chameau, il rencontrerait le même succès planétaire!»