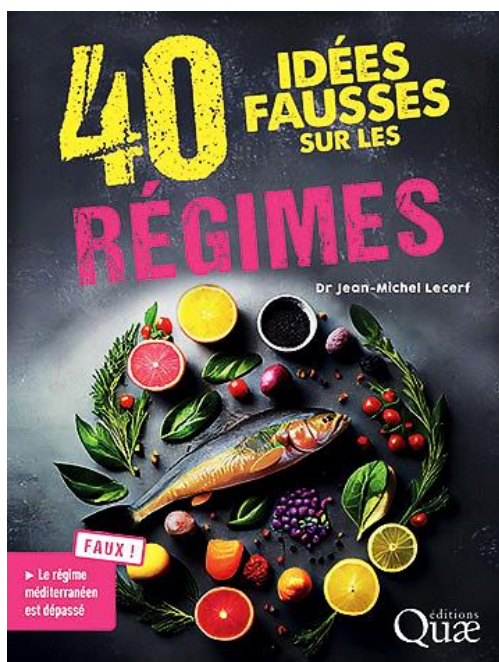


Jean-Michel Lecerf ¹

40 IDÉES FAUSSES SUR LES RÉGIMES ²



Présentation par
Frédéric J Tessier ³

Cet ouvrage dont le titre suggère une thématique centrée sur les régimes va bien au-delà. En effet, il aborde de nombreuses questions essentielles sur l'alimentation, la nutrition, la santé, l'écologie et l'évolution de nos sociétés pour une meilleure qualité de vie partagée, durable et respectueuse de l'environnement.

Afin de satisfaire au principe de cette collection d'ouvrages « *Idées fausses* », Jean-Michel Lecerf s'est prêté au jeu des 40 idées fausses sur un sujet qu'il connaît parfaitement : les régimes alimentaires. Il faut dire que dans le domaine de la nutrition en général, et celui des régimes en particulier, les idées fausses ne manquent pas. Contrairement à d'autres domaines scientifiques pour lesquels nos avis sont parfois limités, nous avons tous une ou plusieurs opinions sur l'alimentation, sur ce qui est bon et mauvais pour notre santé, sur ce qu'il faut ou faudrait consommer, sur ce qui est dangereux et toxique... Dans le domaine des régimes alimentaires, qui n'a pas déjà donné un avis sur l'efficacité de tel ou tel programme, qui n'a pas déjà entendu les bienfaits presque miraculeux de tel ou tel *super-aliment* ?

¹ Docteur en médecine, Chef de service à l'Institut Pasteur de Lille, Membre correspondant de l'Académie d'agriculture de France (section 8).

² Éditions Quæ, Collection : Idées fausses, juillet 2023, 144 pages, ISBN : 978-2-75923-666-4, 18,50 € (livre papier ou livre audio), 11,99 € (version numérique).

³ Professeur des Universités, Président de l'*International Maillard Reaction Society*, Membre correspondant de l'Académie d'agriculture de France (section 8).

La cacophonie nutritionnelle n'a fait que s'amplifier depuis l'avènement des réseaux sociaux et le développement des *fake news* relayées par certains médias. Cet ouvrage s'avère donc être un excellent remède contre les idées reçues souvent fausses, les croyances et les stéréotypes en nutrition.

Tout en tordant le cou à 40 idées fausses sur les régimes, Jean-Michel Lecerf aborde de manière didactique et ludique de nombreux sujets autour de l'alimentation. Ce livre n'est pas destiné uniquement aux professionnels de santé intéressés par la nutrition pour eux-mêmes et leurs patients, mais est accessible à un large public. Il peut se lire de plusieurs façons : soit classiquement du premier au dernier chapitre, soit en grignotant tel ou tel chapitre en fonction de l'intérêt du lecteur.

Même si l'auteur nous rappelle dans l'introduction de son ouvrage que l'expression « *régime alimentaire* » ne veut pas dire « *restriction alimentaire* » mais plutôt « *façon de manger* », il nous embarque dans la première partie vers 10 idées reçues sur les régimes pour perdre du poids. Bien sûr qu'un régime peut être dans certaines situations nécessaire pour la santé, mais Jean-Michel Lecerf fait le constat que de nombreux régimes trop restrictifs conduisent à un risque de déficits nutritionnels, voire de carences. Il rappelle aussi qu'au fond manger ne sert pas uniquement à nourrir, voire à soigner, mais aussi à prendre du plaisir et à partager. Cette notion complexe de plaisir, pas seulement gustatif, revient tout au long de cet ouvrage comme le principe fondamental d'une alimentation réussie. Parmi les régimes pour perdre du poids qui sont décrits dans cet ouvrage, on retrouve les régimes à très basses calories, les régimes hyperprotéinés et cétogènes, les régimes qui proposent de détoxifier l'organisme, les régimes intermittents et le jeûne. En se servant de la littérature scientifique la plus récente, l'auteur apporte un éclairage objectif sur chaque régime en soulignant les limites et les effets secondaires de chacun d'entre eux. Il apporte aussi de nombreux conseils pratiques et discute d'effets préventifs ou curatifs que certains régimes pourraient avoir, mais dont les preuves scientifiques restent à apporter.

Dans la deuxième partie de cet ouvrage, ce sont les régimes dits « *d'exclusion* » qui sont passés au crible. Les régimes sans produits laitiers, sans viande, sans œuf, sans lactose, sans gluten sont présentés avec réalisme en distinguant les motivations médiales des croyances sans fondement. L'idée selon laquelle c'était mieux dans le passé récent ou plus lointain (Paléolithique) semble être à l'origine de la motivation de certains adeptes des régimes d'exclusion tels que le régime sans lait de vache (et produits dérivés) ou encore sans produits issus de l'élevage et aliments dérivés de culture (blé en particulier). Par exemple, le régime « *Paléo* » ne serait-il pas simplement motivé par un refus d'une alimentation dite « *moderne* » ? Jean-Michel Lecerf rappelle que l'homme consomme des céréales cultivées et des produits laitiers depuis plus de 12 000 ans, et que l'omnivorerisme est dans la nature de l'homme.

Dans la troisième partie, l'auteur nous présente une série de 10 régimes bons pour la santé. Pour la plupart, ce ne sont pas des régimes restrictifs sauf à considérer que déconseiller la consommation de sodas sucrés soit une restriction. Ils ne sont donc pas des régimes ayant pour première vocation la perte de poids même s'ils peuvent y contribuer. La sobriété alimentaire, la modération, le bon sens, la consommation d'aliments peu transformés et la forte proportion de produits végétaux sont les points communs des 10 régimes que Jean-Michel Lecerf souhaite mettre à l'honneur. Mais si le bon sens était simple à appliquer et si la sobriété pouvait être une évidence dans un monde économique fondé sur la croissance, nous n'aurions sans doute pas ce débat autour de l'alimentation. La majorité des régimes considérés ici comme bons pour la santé ont été élaborés contre le développement des maladies cardiovasculaires et métaboliques, et ont parfois prouvé leur efficacité scientifiquement. Ce sont donc essentiellement des promesses de prévention qui sont

associées à ces régimes. Il est intéressant de relever que les effets protecteurs des régimes alimentaires contre les cancers sont très peu décrits dans cet ouvrage, comparés aux effets sur la santé cardiovasculaire. Peut-être que les idées fausses sur l'alimentation et le cancer feront l'objet d'un autre ouvrage de la part de Jean-Michel Lecerf.

La dernière partie de cet ouvrage propose une ouverture sur des questions de nutrition que tout le monde se pose. L'auteur aborde avec toujours autant de clarté des sujets d'actualité qui font parfois débat comme l'intérêt du « *Nutri-Score* », l'alimentation et les performances des sportifs, la relation alimentation-climat, le risque de ne pas manger bio, et la valeur de certains régimes ésotériques.

En résumé, cet ouvrage de nutrition grand public est à déguster ou à dévorer sans modération. Il nous rappelle que manger n'est pas simplement se nourrir. C'est en réalité prendre du plaisir, stimuler nos cinq sens et partager. Faire évoluer son régime alimentaire doit se faire avec mesure et bon sens, et ne doit jamais conduire à l'austérité, la punition et la frustration. Tous les conseils pratiques apportés par Jean-Michel Lecerf dans son livre sont issus de sa longue expérience de médecin nutritionniste et de sa connaissance scientifique approfondie. Aucune vision dogmatique n'est apportée dans cet ouvrage. Au contraire, l'auteur nous recommande de nous inspirer de ce qui peut être positif pour l'homme et la planète dans les différentes façons de manger et, finalement, dans les différents modes de vie.
