



## NUTRITION : IDÉES REÇUES

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre  
**BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie**

[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé physique et mentale. Les idées reçues abondent dans les médias et il est souvent complexe de distinguer les informations validées des idées fausses. Dans ce contexte, les professionnels de la nutrition sont confrontés à un défi de taille : débusquer les fausses informations et les déconstruire afin d'éviter la désinformation et tous risques associés. Il est donc important d'être **prudent** face aux messages diffusés par les médias et de **consulter des professionnels de la nutrition** pour obtenir des **informations fiables et validées scientifiquement**. Nous allons vous présenter quelques idées fréquemment diffusées par les médias et discuter de leur pertinence.

---

### "Nutritionnellement, la pomme de terre est un légume" : FAUX



Un légume est défini comme une "Plante potagère dont certaines parties peuvent entrer dans l'alimentation (tubercules, racines...)". La pomme de terre (Pdt) est donc un **légume d'un point de vue botanique**. Toutefois, sa richesse en glucides en fait un **féculent d'un point de vue nutritionnel**. La majorité de l'énergie de la pdt provient de son amidon, qui est un glucide.

**Note :** Maïs, haricots rouge, flageolets, pois-chiches sont également riches en amidon et sont des féculents du point de vue nutritionnel.

Bien que les pdt ne soient pas nutritionnellement des légumes, elles contiennent aussi des **fibres alimentaires** dans leur peau et leur chair favorisant ainsi la **satiété** et le **bon fonctionnement du système digestif**. Elles constituent également une source intéressante de **vitamines** et de **minéraux** : vitamines C et B6, potassium, magnésium, fer ; indispensables pour un organisme en bonne santé. Toutefois, sa teneur en nutriments peut changer selon le mode de cuisson. Par exemple, **bouillir les pdt avec la peau** permettrait de limiter la perte de potassium.



Selon son type d'amidon et sa préparation/cuisson, l'index glycémique\*(IG) des pdt **peut varier**. D'après plusieurs études, l'un des IG les plus faibles est celui des **pdt bouillies puis refroidies**. En effet, lorsqu'elles refroidissent, leur **taux d'amidon résistant** (résiste à la dégradation au cours de la digestion pour atteindre le gros intestin) augmente. Cela induit une **baisse de l'IG** et favorise la production par le microbiote de molécules reconnues comme "**bénéfiques**" pour la santé, comme les acides gras à chaîne courte (prébiotiques).

Cuisson PDT	Purée (nature)	Bouillie chaude (nature)	Chips	Frites	Bouillie froide (nature)
IG	105	90	69	58	56
Kcal (100 g)	92	76	545	260	80

Les chips et les frites ont effectivement un IG plus faible que d'autres modes de cuisson mais ces aliments ne sont pas pour autant plus sains car ils sont aussi **très riches généralement en sel et en matières grasses ajoutées à cause de la friture**. C'est pourquoi il est toujours important de varier son alimentation que ce soit légumes, viandes, poissons, légumes secs (pois chiches, fèves...), féculents, fruits et laitages (cf. [Guide de l'alimentation](#)).

\*L'Index glycémique correspond à l'impact d'un aliment sur le taux de sucre dans le sang (glycémie) et la vitesse à laquelle celui-ci est absorbé (MAX 100 = sucre).

## "Le goûter est un grignotage" : FAUX

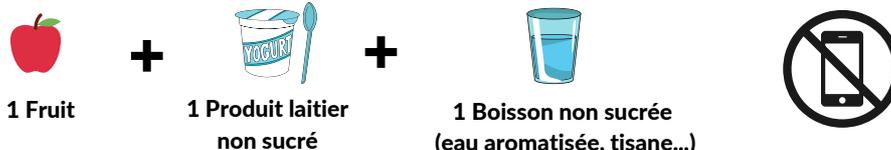


La collation\* correspond à une prise alimentaire (matinée ou après-midi) **en réponse à des signaux de faim physique** (cf. NL sensations alimentaires) contrairement aux grignotages. Lorsque la collation est contrôlée et équilibrée, elle peut **limiter la sensation de faim**, la **frustration associée** et donc les **compulsions alimentaires**.

Malgré la sensibilisation aux recommandations nutritionnelles via les médias, le goûter est encore souvent composé d'aliments **trop sucrés, trop gras et ultra-transformés** (cf. NL#Décembre), donc peu équilibrés et néfastes pour la santé. Pour un goûter en pleine conscience, il est important de s'éloigner de toutes sources de distraction car celles-ci perturbent les sensations alimentaires et modifient donc le comportement alimentaire.



Ainsi, si la faim physique se présente, il est recommandé de prendre une collation contenant des aliments riches en fibres, tout en limitant l'apport en matières grasses et en sucres. Voici un exemple de collation équilibrée:



Ce type de collation permet de **satisfaire la faim** tout en apportant des **nutriments essentiels pour répondre à ses besoins nutritionnels**. De plus, des études ont montré qu'une **collation équilibrée n'affecte pas la prise alimentaire quotidienne** (calories) ; le dîner est généralement plus tardif et moins copieux.

## "Le petit-déjeuner fait grossir" : FAUX

Le petit-déjeuner est un **repas important**, car il est le premier repas permettant de rompre le **jeûne nocturne\*\*** et permet d'apporter des nutriments essentiels et de l'énergie au corps pour son bon fonctionnement physique et intellectuel au cours de la matinée.

Un petit-déjeuner équilibré est composé le plus souvent de :



Manger des céréales complètes et des fruits au petit-déjeuner apporte des **fibres alimentaires**, qui offrent une plus grande **sensation de satiété** et pourraient contribuer à **réduire le risque de diabète et d'obésité**. La consommation de produits laitiers apporte également des **protéines** mais aussi du **calcium**, indispensable pour des os en bonne santé.

Un petit-déjeuner équilibré pourrait **limiter le grignotage** au cours de la matinée et donner l'énergie nécessaire pour démarrer une bonne journée. Toutefois, si dans la matinée, la faim se fait ressentir malgré un petit-déjeuner, n'hésitez pas à prendre une collation équilibrée 😊. De plus, selon plusieurs études, sauter le petit-déjeuner plusieurs fois dans la semaine pourrait augmenter le risque d'obésité ; c'est pourquoi il est donc préférable **de prendre un petit-déjeuner quotidiennement**.



Si vous voulez plus d'informations à propos du petit-déjeuner ou du goûter, vous pouvez vous tourner vers un professionnel de la nutrition qui pourra vous guider et vous renseigner.

\*Une collation est généralement définie comme toute occasion de manger en dehors d'un repas typique.

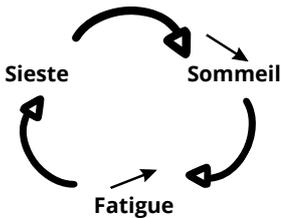
\*\*Le jeûne nocturne est défini comme la période, sans prise alimentaire, entre le dîner et la première prise alimentaire du lendemain.

## "La sieste fait grossir" : FAUX

Environ 57 % des personnes souffrant de TCA ont des **troubles du sommeil**, tels que des difficultés à s'endormir, des parasomnies, de l'hypersomnie et des insomnies (cf. [Newsletter sommeil](#)). Par conséquent, la fatigue peut s'installer dans la journée induisant un risque accru de compulsions alimentaires et de consommation d'aliments riches en énergie (trop gras et/ou trop sucrés et/ou trop salés), qui pourraient ainsi favoriser l'obésité.



En réponse à cette fatigue ou pour prendre tout simplement un temps pour soi, il est possible de dormir en journée pendant une courte durée, souvent après le déjeuner : c'est ce qu'on appelle la **sieste**. D'après plusieurs études, les bénéfices de la sieste restent peu clairs. En effet, il existe de nombreux facteurs pouvant modifier son efficacité : le **moment**, la **durée**, l'**âge** ou le **sommeil** de la personne.



D'après plusieurs études, faire fréquemment de longues siestes, même pour compenser le manque de sommeil, pourrait perturber le processus de sommeil nocturne, les rythmes internes du corps et mener à **une augmentation du risque de diabète de type 2 et d'obésité**. Une courte sieste en début d'après-midi (<1h) serait la plus optimale.

Dans l'idéal, il est important d'avoir un **sommeil de qualité et en quantité** (cf. [Newsletter sommeil](#)). Suivre des règles d'hygiène de vie peut vous aider à améliorer votre sommeil : pas d'écran avant le coucher, heure fixe de lever et de coucher, éviter les stimulants (alcool, café...).



Si vous ressentez le besoin d'une sieste, optez pour des **siestes courtes inférieures à 30 min** en début d'après-midi pour éviter les somnolences post-réveil. Si malgré tout, vous présentez toujours des troubles du sommeil et/ou une fatigue importante, nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant qui saura vous conseiller.

---

## Recommandations PNNS "Mangez cinq fruits et légumes par jour" : Clarification

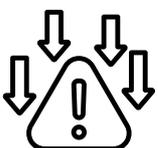


Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à **améliorer l'état de santé de la population** en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la **Nutrition**. Il est principalement connu pour son message "**Mangez 5 fruits et légumes par jour**". Néanmoins, des études ont souligné que ce message pouvait être difficile à interpréter. En effet, certaines personnes peuvent comprendre que 5 fruits ou légumes (ex: 2 fraises + 3 radis) suffiraient à atteindre les recommandations alors que le message parle de portions.

Le message parle de **5 portions** de fruits et légumes par jour. Cependant, le terme "**portion**" n'est pas clairement défini aux yeux de la population. Il a été établi qu'une **portion correspond** à tout ce qui tient dans une main, représentant environ **100 g**. Il est important de souligner que cette portion est **adaptée pour un adulte** mais peut varier en fonction de la population. Par exemple, pour un enfant de 4 à 6 ans, la portion sera **réduite de moitié**.



Le choix du nombre de portions a été basé sur deux études qui ont démontré qu'une consommation de cinq portions de fruits et légumes par jour est **associée à un risque diminué de mortalité**. L'idéal serait de consommer 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour et de les diversifier le plus possible. Pour avoir un organisme en bonne santé, une **alimentation variée** avec toutes les catégories alimentaires (viandes, féculents, produits laitiers...) est essentielle (cf. [Guide de l'alimentation](#)).



## Conclusion



En conclusion, il est important de **remettre en question les idées reçues diffusées** en matière d'alimentation et de santé. Les conseils d'un professionnel de santé ou des sites basés sur des **preuves scientifiques** peuvent nous guider vers des choix mieux éclairés. Il est important de souligner qu'il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments ; il faut manger varié, équilibré **et avec plaisir**.

En restant informé et en écoutant nos sensations corporelles, **nous pouvons adopter une alimentation équilibrée et saine pour notre santé et notre bien-être.**



## Références

- Beals, K. A. (2019).** Potatoes, Nutrition and Health. *American Journal of Potato Research*, 96(2), 102-110. <https://doi.org/10.1007/s12230-018-09705-4>
- Bellisle, F. (2014).** Meals and snacking, diet quality and energy balance. *Physiology & Behavior*, 134, 38-43. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.010>
- Ciqual (2020).** <https://ciqual.anses.fr/#/aliments/4026/pomme-de-terre-rotie-cuite-au-four>
- Douglas, S. M., Ortinau, L. C., Hoertel, H. A., & Leidy, H. J. (2013).** Low, moderate, or high protein yogurt snacks on appetite control and subsequent eating in healthy women. *Appetite*, 60, 117-122. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.012>
- Enriquez, J. P., & Gollub, E. (2023).** Snacking Consumption among Adults in the United States: A Scoping Review. *Nutrients*, 15(7), 1596. <https://doi.org/10.3390/nu15071596>
- Giménez-Legarre, N., Flores-Barrantes, P., Miguel-Berges, M. L., Moreno, L. A., & Santaliestra-Pasías, A. M. (2020).** Breakfast Characteristics and Their Association with Energy, Macronutrients, and Food Intake in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 12(8), 2460. <https://doi.org/10.3390/nu12082460>
- Guo, V. Y., Cao, B., Wong, C. K. H., & Yu, E. Y. T. (2017).** The association between daytime napping and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sleep Medicine*, 37, 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.01.018>
- Hess, J. M., Jonnalagadda, S. S., & Slavin, J. L. (2016).** What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *Advances in Nutrition*, 7(3), 466-475. <https://doi.org/10.3945/an.115.009571>
- INSERM. (2021).** Microbiote intestinal (flore intestinale) Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies. INSERM. <https://www.insem.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>
- Ji, X., Saylor, J., & Liu, J. (2019).** The interactive effect of habitual midday napping and nighttime sleep duration on impaired fasting glucose risk in healthy adolescents. *Sleep Medicine*, 64, 77-84. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.06.016>
- Kranz, S., Brauchla, M., Slavin, J. L., & Miller, K. B. (2012).** What Do We Know about Dietary Fiber Intake in Children and Health? The Effects of Fiber Intake on Constipation, Obesity, and Diabetes in Children. *Advances in Nutrition*, 3(1), 47-53. <https://doi.org/10.3945/an.111.001362>
- Lecerf, J.-M., Cayzele, A., & Bal, S. (2011).** Petit déjeuner, est-ce utile ? *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 46(1), 30-39. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2010.10.001>
- Leidy, H. J., Gwin, J. A., Roenfeldt, C. A., Zino, A. Z., & Shafer, R. S. (2016).** Evaluating the Intervention-Based Evidence Surrounding the Causal Role of Breakfast on Markers of Weight Management, with Specific Focus on Breakfast Composition and Size. *Advances in Nutrition*, 7(3), 563S-575S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010223>
- mangerbouger.fr.** (s. d.). Augmenter les fruits et légumes. [mangerbouger.fr. Consulté 21 juillet 2023, à l'adresse https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes](https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes)
- Moreira, T. S., Wolever, T. M. S., Davignon, J., & Yada, R. (2010).** Influence des procédés de cuisson sur la composition nutritionnelle et la digestibilité de la pomme de terre. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 45(6), S37-S43. [https://doi.org/10.1016/S0007-9960\(10\)70006-7](https://doi.org/10.1016/S0007-9960(10)70006-7)
- Nayak, B., De J. Berrios, J., & Tang, J. (2014).** Impact of food processing on the glycemic index (GI) of potato products. *Food Research International*, 56, 35-46. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2013.12.020>
- Ortinau, L. C., Hoertel, H. A., Douglas, S. M., & Leidy, H. J. (2014).** Effects of high-protein vs. high-fat snacks on appetite control, satiety, and eating initiation in healthy women. *Nutrition Journal*, 13(1), 97. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-97>
- PNNS. (2023).** Les féculents un plaisir à chaque repas. [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/inpes\\_feculents.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/inpes_feculents.pdf)
- Potter, M., Vlassopoulos, A., & Lehmann, U. (2018).** Snacking Recommendations Worldwide: A Scoping Review. *Advances in Nutrition*, 9(2), 86-98. <https://doi.org/10.1093/advances/nmx003>
- Richter, J., Herzog, N., Janka, S., Baumann, T., Kistenmacher, A., & Oltmanns, K. M. (2020).** Twice as High Diet-Induced Thermogenesis After Breakfast vs Dinner On High-Calorie as Well as Low-Calorie Meals. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 105(3), e211-e221. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgz311>
- Royant-Parola, S. (2005).** Retard de phase et psychopathologie. *Médecine du Sommeil*, 1(4), 21-26. [https://doi.org/10.1016/S1769-4493\(05\)70145-X](https://doi.org/10.1016/S1769-4493(05)70145-X)
- Sagili, V. S., Chakrabarti, P., Jayanty, S., Kardile, H., & Sathuvalli, V. (2022).** The Glycemic Index and Human Health with an Emphasis on Potatoes. *Foods*, 11(15), 2302. <https://doi.org/10.3390/foods11152302>
- Santé Publique France. (2019).** RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES. <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/35744/file/dp-reco-nutritionnelles-220119.pdf>
- Schlienger, J.-L., & Monnier, L. (2020).** Le défi des « fake news » en nutrition. *Médecine des Maladies Métaboliques*, 14(2), 98-100. <https://doi.org/10.1016/j.mmm.2020.01.003>
- Tibère, L., Rochedy, A., & Sarraf, C. (2018).** Le goûter résiste à la nutritionnalisation. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 53(4), 232-239. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2018.03.008>
- Wang, D. D., Li, Y., Bhupathiraju, S. N., Rosner, B. A., Sun, Q., Giovannucci, E. L., Rimm, E. B., Manson, J. E., Willett, W. C., Stampfer, M. J., & Hu, F. B. (2021).** Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. *Circulation*, 143(17), 1642-1654. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996>
- Wang, J., Wu, Z., Jin, X., Jin, R., Han, Z., Zhang, H., Xu, Z., Liu, Y., Guo, X., & Tao, L. (2022).** Bidirectional Associations between Daytime Napping Duration and Metabolic Syndrome: A Nationally Representative Cohort Study. *Nutrients*, 14(24), 5292. <https://doi.org/10.3390/nu14245292>