

## **Régimes anti-obésité, anti-cholestérol, anti-vieillesse**

**par**  
**Marian Apfelbaum**

On parle beaucoup de régimes alimentaires. Remarquez tout d'abord que l'alimentation n'a pas l'exclusivité du terme « régime ». Il s'applique à de nombreux domaines : on parle de régime politique, de régimes sociaux, de régime pénitentiaire... Finalement, un régime n'est autre qu'un ensemble de règles permettant le fonctionnement d'un système. Et un régime alimentaire est un ensemble de règles, positives et/ou négatives, qui définissent ce que l'on doit manger.

### **Etre omnivore ne signifie pas pouvoir manger de tout**

De nombreux objets avalables ne sont pas des aliments et il n'est pas conseillé de les avaler : des cailloux ou des jouets d'enfant par exemple. Un aliment contient des nutriments, c'est à dire des substances utiles au métabolisme. Mais il existe des aliments qui, outre des nutriments, contiennent des toxiques : les champignons vénéneux par exemple, qui pourtant sont naturels. Limitons-nous aux aliments non toxiques, les bons aliments : aucun, consommé comme nourriture exclusive, ne permet la survie au long cours. Etre omnivore signifie qu'on est apte à composer son régime à partir d'un nombre infini d'aliments.

### **En quoi l'espèce humaine diffère des espèces animales non omnivores**

Les espèces non omnivores sont génétiquement programmées pour savoir se nourrir. Un poulain élevé au biberon puis lâché dans la nature saura se nourrir d'herbe et de céréales et il acceptera le pain, tout en refusant des croissants, car il y reconnaîtra le beurre qui ne fait partie des aliments pour lesquels il est génétiquement programmé. Un chaton, prélevé par césarienne puis élevé au biberon, saura, quand on le mettra en présence de souris, que celles-ci sont du gibier qui se mange.

L'être humain a beau être pourvu d'appétits spécifiques, par exemple pour le sel ou pour les protéines, n'a pas été programmé pour une nourriture particulière. Il a donc besoin d'un régime, c'est à dire d'un ensemble de règles.

### **Les sociétés traditionnelles**

Toutes ces sociétés ont transmis un système complexe de règles, avec un riche vocabulaire pour désigner les aliments, des interdits absolus ou temporaires, des indications de mélanges recommandés ou interdits. Pour assurer l'observance de ces règles, il a été nécessaire, et il en est de même aujourd'hui, de leur donner des explications transcendantales : dans telle tribu, il était interdit de manger tel animal, car la tribu est sensée en descendre; chez les Juifs, il est interdit de prendre au même repas viande et fromage, car « tu ne mangera pas l'agneau dans le lait de sa mère »; chez les Chrétiens, c'est ou c'était pécher que de manger gras en Carême; chez les Musulmans, le porc et l'alcool sont interdits.

### **Les sociétés modernes occidentales**

Dans notre société, la transmission de règles se fait malaisément pour de nombreuses raisons :

- l'offre alimentaire est permanente et d'une grande variété apparente ;
- on peut commodément manger seul, au réfrigérateur, au four à micro-ondes, au fast-food ;
- une autre est qu'il est « interdit d'interdire », que ce soit dans le contexte de la famille ou celui de la religion.

Or, comme les autres espèces omnivores, rats et cochons, nous sommes biologiquement méfiants à l'égard des aliments, en particulier des aliments d'aspect nouveau, ou ceux d'origine ou de technologie inconnue de nous.

Comme nous n'avons plus de système cohérent de tabous, nous sommes demandeurs de régimes. Et nous demandons aux régimes ce que nous demandions autrefois aux tabous : une protection magique.

### **Régimes anti-obésité, anti-cholestérol, anti-vieillesse**

Les régimes anti-obésité. La vague de l'obésité est due tout simplement à l'offre permanente d'aliments agréables à manger, contemporaine du chauffage universel et d'absence d'exercice physique. Il est parfaitement démontré que les innombrables régimes sont inefficaces à moyen et long terme, et qu'aucun des aliments proposés ne fait maigrir. Ce qui fait maigrir est ce qu'on ne mange pas !

Les régimes anti-cholestérol reposent sur la certitude que le cholestérol est un ennemi mortel. Il est vrai qu'une alimentation grasse et riche en cholestérol en augmente le taux sanguin, en particulier chez des sujets prédisposés. Mais il est faux qu'une alimentation maigre soit favorable à tous. L'exemple le plus caricatural est celui des femmes. Elles sont protégées, sauf rares exceptions, contre les maladies coronariennes par leurs hormones jusqu'à la ménopause, et par des hormones en pilule après. Pourtant, elles sont les plus nombreuses à suivre des régimes, celui contre le cholestérol compris ...

Les régimes anti-vieillesse sont les plus anciens des régimes pseudo- scientifiques : ils ont un bon siècle. Le premier en effet fut le yoghourt bulgare, censé avoir assuré à ce peuple des Balkans une longévité exemplaire. Il est vrai que l'état civil fonctionnait si mal en Bulgarie ... Ceci n'enlève rien au fait que les yaourts sont de bons aliments pour la santé.