

JEREMY CLEMENS

GUIDE PREMIUM · NUTRITION · ESPRIT
CRITIQUE

10 fausses croyances alimentaires

Jus de fruits, protéines, keto, sans gluten, cholestérol... 86 % des contenus nutrition en ligne ne reposent sur aucune science. Voici dix mythes passés au crible — pour décider en connaissance de cause.





Arrêtez de manger contre vous-même

La nutrition est le terrain de jeu favori des promesses miracles. Sur les réseaux, 90 % des contenus sont promotionnels. Le réflexe à garder : aucun aliment n'est magique, aucun n'est diabolique — c'est le schéma global qui compte. Voici le verdict, fondé sur les données récentes, des dix croyances qui font le plus de dégâts.

#	Croyance	Verdict
1	Le jus de fruits vaut le fruit frais	Faux (nuancé)
2	Les régimes hyperprotéinés sont la solution idéale, rapide et sans danger	Nuancé
3	Toutes les huiles végétales se valent	Faux
4	Être végétarien = toujours carencé en fer et protéines	Faux
5	Les aliments riches en cholestérol sont à bannir	Faux
6	Plus de protéines = plus de muscle, sans risque	Faux (nuancé)
7	Le keto améliore la performance et fait maigrir	Faux (nuancé)
8	Les suppléments sont indispensables au-delà de 5 h de sport/sem	Faux (nuancé)
9	Sans gluten / sans lactose = plus sain pour le sportif	Faux (nuancé)
10	Les féculents sont inutiles en sport de force	Faux (nuancé)



CROYANCE 1 · LE JUS

Le jus n'est pas le fruit

Le jus garde une partie des vitamines (C, potassium) mais perd l'essentiel des **fibres**, qui ralentissent l'absorption des sucres et donnent la satiété. Résultat : pics glycémiques et moindre rassasiement. Pasteurisation et oxydation dégradent aussi vitamine C et polyphénols. Utile ponctuellement comme apport rapide ; jamais en remplacement du fruit entier.



CROYANCES 2 & 6 · LES PROTÉINES

Plus n'est pas toujours mieux

Les protéines aident la satiété et préservent la masse maigre en perte de poids. Mais « idéal, rapide, sans danger » est trop absolu : au-delà de ~2 g/kg/jour le bénéfice musculaire devient marginal, et l'excès peut surcharger les reins chez les personnes prédisposées et appauvrir l'apport en fibres et micronutriments. Un régime hyperprotéiné mal construit déséquilibre plus qu'il ne construit.



CROYANCES 3 & 5 · GRAISSES & CHOLESTÉROL

La qualité prime sur l'interdit

Les huiles diffèrent par leur profil d'acides gras : privilégiez insaturées (olive, colza, lin, noix), limitez saturées (coco, palme), bannissez les trans. Côté cholestérol alimentaire, son impact sanguin est limité chez la plupart des gens : les recommandations récentes ciblent le **schéma global** (surtout réduire les acides gras saturés) plutôt qu'un bannissement total.



CROYANCE 4 · VÉGÉTARISME

Bien planifié, il couvre les besoins

Un régime végétarien bien construit couvre les besoins, y compris chez le sportif (1,2-2 g/kg/j de protéines via légumineuses, soja, céréales combinées). Le fer non héminique des végétaux est moins absorbé : on l'optimise avec de la vitamine C (agrumes, poivrons) et en limitant thé/café aux repas. Vigilance B12 (supplémentation chez le végétalien) et fer chez les femmes réglées et coureurs.



CROYANCES 7, 9 & 10 · KETO, « SANS », FÉCULENTS

Les modes qui sabotent l'effort

Keto : effets neutres à délétères sur la performance vs un apport glucidique correct. **Sans gluten/lactose** sans intolérance médicale : aucun gain de performance ni de santé démontré. **Féculents en force** : les glucides reconstituent le glycogène et soutiennent le volume d'entraînement — utiles en force aussi, pas seulement en endurance. Rappel : tout régime sans féculents est un mauvais régime.

Ce que dit la science. Les positions de l'ISSN, de l'AHA, de l'Academy of Nutrition and Dietetics et du CIO convergent : priorité au schéma alimentaire global et au dépistage des déficits réels, plutôt qu'aux interdits spectaculaires ou aux suppléments « indispensables ». Les suppléments peuvent aider sur un déficit avéré — pas par principe.

Sources : synthèse « Croyances alimentaires — réponses complètes » et cours Diététique du sportif, Coach Jérémy.

Le test anti-arnaque en 3 questions. Avant d'adopter une règle alimentaire : (1) Promet-elle un résultat « rapide » et « garanti » ? (2) Bannit-elle tout un groupe d'aliments ? (3) Vend-elle un produit dans la foulée ? Trois « oui » = méfiance maximale.



On démêle le vrai du faux, ensemble

Je vous aide à bâtir une nutrition fondée sur les preuves, adaptée à votre corps et votre vie — sans dogme ni culpabilité.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et non médicale ; les besoins varient selon l'individu — en cas de pathologie, consultez un médecin et un diététicien. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).