

Optimum^o

THÉMATIQUE DU MOIS

Le terrain

*La science nutritionnelle
pour les corps en errance.*

AU SOMMAIRE DE CE NUMÉRO



01

**La matrice du fruit : entier,
écrasé ou pressé**

Le mot de Nicolas

Mai a regardé le feu. Juin, le carburant. Juillet, le temps. Ce mois-ci, on regarde le sol.

Août est le numéro où j'ai voulu répondre à la phrase que j'entends le plus souvent en consultation, et qui n'est jamais une réponse : « ça dépend des gens ». Oui, ça dépend. Mais de quoi, exactement ? Les quatre lettres du mois ont chacune isolé une réponse. La vitesse à laquelle un aliment entre, parce qu'un jus n'est pas un fruit. La vitesse à laquelle ton foie le démonte, parce que la même tasse épargne une personne et en charge une autre. L'heure à laquelle il arrive, parce que ton corps de 21 heures n'est pas ton corps de 8 heures. Et l'état dans lequel il te trouve, parce que le même champignon remplit une réserve vide et ne change rien à une réserve pleine.

C'est ce que j'appelle le terrain, et c'est ce que personne ne mesure quand on te dit que tes analyses sont normales. Une moyenne n'a pas de terrain. Toi, si.

Le Dossier du Mois s'appelle « Le terrain : là où tes assiettes, tes tasses et tes nuits atterrissent ». Quatre lois, nommées et numérotées, chacune avec ses limites écrites, et le seul endroit où elles se rejoignent toutes, parce que ta tasse de quinze heures et ton dîner de vingt et une heures finissent au même endroit : dans ta nuit. Comme toujours, chaque affirmation porte un numéro PubMed que tu peux ouvrir toi-même. C'est ta garantie, et c'est ma ligne rouge.

Tu n'as pas à changer d'assiette ce mois-ci. Tu as à savoir dans quel état elle te trouve.

Nicolas, fondateur de BetterCallHealth

Ce que tu vas lire

N°13 Un jus de fruit n'est pas un fruit. C'est un fruit à qui on a retiré son frein.

La matrice du fruit : entier, écrasé ou pressé · marqueurs : triglycérides, acide urique, glycémie postprandiale, insuline, ALAT

N°14 La caféine ne te donne pas d'énergie. Elle t'en prête. Et c'est ton corps qui fixe le taux. PREMIUM

Le café, séparé en ses deux passagers : la caféine (le crédit) et les polyphénols de la graine (le travail silencieux) · marqueurs : hs-CRP, IL-6, tension artérielle, cortisol, ferritine

N°15 Le soir, ton corps passe en équipe de nuit. Personne n'a prévenu ton dîner. PREMIUM

L'heure des repas : la même assiette, servie tôt ou tard dans la journée biologique · marqueurs : glycémie à jeun, glycémie postprandiale, insuline, HOMA-IR, HbA1c, triglycérides, tension artérielle, cortisol

N°16 Le champignon a la même peau que toi. Mais a-t-il vu la lumière ? PREMIUM

Champignons (de Paris, shiitake, pleurotes) exposés aux UV, au soleil ou en lampe, avant cuisson · marqueurs : 25-OH-vitamine D, 25-OH-D2, 25-OH-D3

∞ Le Dossier du Mois PREMIUM

Synthèse philosophique et biologique du mois

■ Le tableau de bord PREMIUM

Marqueurs, cibles BCH et « À retenir » par aliment

± Bibliographie consolidée PREMIUM

35 études vérifiées via PubMed



N°13 · LA MATRICE DU FRUIT : ENTIER, ÉCRASÉ OU PRESSÉ

Un jus de fruit n'est pas un fruit. C'est un fruit à qui on a retiré son frein.

Marqueurs sanguins impactés : **triglycérides** · **acide urique** · **glycémie postprandiale** · **insuline** · **ALAT**

MÉCANISME CENTRAL *La matrice fibreuse du fruit est un frein mécanique : elle impose une vitesse d'ingestion et d'absorption. La presser supprime ce frein. Sans lui, la satiété tombe, l'insuline monte plus haut et la glycémie rebondit vers le bas après le repas (Haber 1977). Le fructose, métabolisé pour l'essentiel dans les tissus splanchniques, foie en tête, ne pose problème qu'à forte charge et à grande vitesse : la suralimentation en fructose élève les triglycérides via la lipogenèse de novo hépatique, mais rien ne montre d'effet délétère aux quantités modérées (Tappy et Lê 2012). Le sujet n'est donc pas le fructose, c'est la vitesse et la charge.*

“Un jus le matin, c'est un fruit. Et puis c'est du 100 % pur jus, sans sucre ajouté.”

Tu as fait le tri. Le soda est sorti de la maison depuis longtemps. À la place, il y a du jus pressé, des smoothies, parfois un complément d'antioxydants pour compléter. Tu as l'impression d'avoir réglé la question du sucre. Et pourtant tes triglycérides ne descendent pas, ton acide urique traîne en haut de la fourchette, ou tes transaminases restent « un peu limites » sans que personne ne s'en alarme.

Non, tu n'as pas mal fait le tri. Le sujet n'est simplement pas celui qu'on t'a désigné

On t'a appris à surveiller ce qu'on ajoute à ton aliment. Du sucre, des additifs, des conservateurs. Personne ne t'a appris à surveiller ce qu'on lui **retire**. Or l'opération la plus banale de ta cuisine, presser un fruit, ne retire pas un déchet. Elle retire une pièce de machine.

Quand tu presses un fruit, tu ne le liquéfies pas, tu le débrides

Voici le fil de tout ce qui suit. Dans un fruit entier, le sucre n'est pas libre. Il est enfermé dans une architecture de parois végétales et de fibres qui impose une vitesse : il faut mordre, mastiquer, digérer, et le sucre ne se présente à ton intestin qu'au compte-gouttes. Cette matrice n'est pas un emballage. C'est un **frein**.

Presser, c'est retirer le frein. Tout le reste en découle.

ANGLE I : les mêmes pommes, trois vitesses

Des chercheurs ont fait l'expérience la plus simple qui soit. Dix personnes, des repas-tests construits sur des pommes, chacun apportant exactement 60 g de glucides assimilables. Trois formes seulement : pommes entières, purée, jus sans fibres.

Le premier résultat est presque comique. Le jus se boit **onze fois plus vite** que les pommes entières se mangent, et quatre fois plus vite que la purée. Puis, en égalisant volontairement la vitesse d'ingestion, le jus rassasiait significativement moins que la purée, et la purée moins que les pommes.

Mais le résultat qui compte est ailleurs, et il est contre-intuitif. La glycémie est montée **au même niveau** dans les trois cas. Ce qui a changé, c'est ce qui vient après : une chute marquée après le jus, moindre après la purée, **absente après les pommes entières**. Et l'insuline est montée plus haut après le jus et la purée qu'après les pommes.

Source PubMed Haber et collègues, *The Lancet* 1977 **PMID 71495 · DOI**

Traduit en clair : ce n'est pas le pic de sucre qui te trahit, c'est la descente. Ce creux de fin de matinée qui te fait ouvrir un placard à onze heures alors que tu as pris un petit-déjeuner « sain », il est mesuré noir sur blanc dans cette étude, et il n'apparaît pas quand la fibre est restée. Soyons honnêtes sur le niveau de preuve : dix personnes, en 1977. C'est petit et c'est ancien. Mais c'est l'un des rares protocoles à avoir isolé la seule variable qui nous intéresse, la forme, en gardant l'aliment identique.

Sur le long terme, l'épidémiologie raconte la même histoire. Trois cohortes américaines, plus de 187 000 personnes, près de trois millions et demi d'années de suivi, 12 198 diabètes de type 2 déclarés. Trois portions de fruits entiers de plus par semaine s'accompagnent d'un risque légèrement plus bas. **Les mêmes trois portions sous forme de jus s'accompagnent d'un risque plus élevé**. Même fruit, sens inverse.

Source PubMed Muraki et collègues, *BMJ* 2013 **PMID 23990623 · DOI**

ANGLE II : ton foie reçoit la facture

Le frein ne protégeait pas que ta courbe de sucre. Il protégeait un organe précis.

Le fructose ne se comporte pas comme le glucose, que presque toutes tes cellules savent utiliser. Il est essentiellement métabolisé dans les tissus splanchniques, le foie en tête, qui le convertit en glucose, en glycogène, en lactate, et, pour une part plus modeste, en graisses. Tant qu'il arrive au compte-gouttes, derrière la fibre, cette machinerie suit sans peine. Quand il arrive vite et en quantité, elle déborde : chez l'humain, plusieurs essais d'intervention montrent qu'une suralimentation en fructose augmente les triglycérides à jeun et après le repas, par stimulation de la fabrication de graisses par le foie.

Source PubMed Tappy et Lê, *Clinics and Research in Hepatology and Gastroenterology* 2012 **PMID 22795319 · DOI**

Et je te donne tout de suite la limite que ces auteurs posent eux-mêmes, parce qu'elle change la conclusion. Ces effets s'observent à **fortes doses quotidiennes**. Il n'existe pas de preuve solide qu'un fructose consommé en quantité modérée soit délétère, et les données les plus spectaculaires sur le foie gras viennent de modèles animaux. Autrement dit : le procès n'est pas celui du fructose, qui est dans tous les fruits du monde. C'est celui de la vitesse et de la charge. Ce qui est très exactement le sujet de ce numéro.

Sur l'acide urique, l'explication avancée de longue date est que le métabolisme rapide du fructose consomme beaucoup d'énergie cellulaire, et que l'acide urique en est le sous-produit. Je te la donne pour ce qu'elle est, une explication. Ce qu'on mesure, lui, est net. Sur 46 393 hommes suivis douze ans, 755 crises de goutte confirmées : le cinquième qui consommait le plus de fructose avait un risque de goutte **deux fois plus élevé** que celui qui en consommait le moins. Deux sodas sucrés par jour ou plus, comparés à moins d'un par mois, et le risque monte de 85 %. Et voici le détail qui désigne le coupable : **les sodas light, eux, n'étaient associés à rien du tout**.

Source PubMed Choi et Curhan, *BMJ* 2008 **PMID 18244959 · DOI**

Ce que ça veut dire pour toi : le problème n'est pas la douceur, c'est le fructose libre et la vitesse à laquelle il arrive. Et je dois te donner la nuance que cette étude contient aussi, parce qu'elle dérange mon propre récit : dans ce travail, le jus de fruit **et** les fruits entiers les plus riches en fructose, pommes et oranges, étaient l'un comme l'autre associés à un risque de goutte plus élevé. Le frein réduit la vitesse, il n'annule pas la charge. Si tu as déjà fait une crise de goutte ou si ton acide urique est haut, la quantité compte aussi, pas seulement la forme.

Du côté du foie lui-même, une étude israélienne a examiné 349 personnes par échographie et questionnaire alimentaire. Ceux qui présentaient une stéatose consommaient près de deux fois plus de sodas, et une consommation plus élevée de sodas restait associée à un risque de stéatose supérieur d'environ 45 %, indépendamment de l'âge, du sexe, de l'IMC et des calories totales. C'est une étude transversale : elle photographie une population à un instant, elle ne la suit pas dans le temps, donc elle montre une association, pas une chaîne de cause à effet. Ce que ça veut dire pour toi : ce n'est pas une preuve, c'est un signal de plus, et il pointe dans la même direction que tout le reste de ce numéro, la forme liquide et la vitesse qu'elle autorise.

Source PubMed Zelber-Sagi et collègues, *Journal of Hepatology* 2007 **PMID 17850914 · DOI**

ANGLE III : ce qui ne se remet pas dans le verre

Reste la question que tout le monde se pose en pressant : au fond, les vitamines sont bien dans le verre, non ?

Une partie, oui. Mais ce que tu jettes avec la pulpe n'est pas de l'emballage : c'est la fibre, et ce qui voyageait accroché à elle. Et la vraie question n'est pas l'inventaire du verre. Elle est plus dérangeante : peut-on isoler ce qui protège dans un végétal, et le donner tout seul ? Sur ce point précis, on a une réponse, et elle est nette.

Le secret qu'on ne te raconte pas : ça a été essayé, en grand, et ça n'a pas marché. Une méta-analyse Cochrane a rassemblé 14 essais randomisés, 170 525 personnes, testant bêta-carotène, vitamines A, C, E et sélénium contre placebo. Résultat : aucune réduction des cancers digestifs. Et sur les sept essais de meilleure qualité, 131 727 personnes, la mortalité globale ressortait **augmentée** de 6 % dans un des deux modèles statistiques. Une précision sur ce chiffre, parce qu'elle compte : ce résultat est significatif dans le modèle à effets fixes, il ne l'est plus dans le modèle à effets aléatoires. Le signal le plus net concerne les associations bêta-carotène avec vitamine A, et bêta-carotène avec vitamine E.

Source PubMed Bjelakovic et collègues, *The Lancet* 2004 **PMID 15464182 · DOI**

Traduit en clair : la molécule isolée n'a pas reproduit ce qu'on attendait d'elle, et dans les essais les plus solides elle a fait pire. Presser, extraire, concentrer : c'est toujours la même opération, on retire le frein et on garde le principe actif. Or le corps n'a jamais rencontré de principe actif tout seul dans la nature. Il a rencontré des plantes.

Ce que les études disent sur la forme, la dose et les vraies vigilances

La forme, par ordre de frein. Le fruit entier croqué, puis le fruit coupé, puis le smoothie, qui broie la fibre mais la garde et se situe quelque part entre la purée et le jus de l'expérience, puis le jus, qui n'a plus de frein du tout. Le classement ne dépend ni de la marque ni du prix, seulement de ce qu'il reste de structure.

La dose. Deux à trois fruits entiers par jour, mâchés. Le jus, traite-le comme ce qu'il est : une gourmandise liquide, pas une portion de fruit. Un petit verre occasionnel, pendant un repas plutôt que seul à jeun, où le reste du plat ralentit un peu l'arrivée.

Les synergies. Garde la peau quand c'est possible : elle fait partie de la structure que tu cherches justement à conserver. Associe le fruit à un gras ou une protéine végétale, oléagineux, graines de lin moulues, qui ralentissent encore la vidange gastrique.

Les pièges. « 100 % pur jus, sans sucre ajouté » est une mention exacte et hors sujet : le problème n'est pas ce qu'on a ajouté, c'est ce qu'on a retiré. Idem pour « pressé à froid ». Méfie-toi des smoothies industriels reconstitués à partir de concentrés, plus proches du jus que du fruit, et du sirop d'agave, très riche en fructose.

Les vigilances. Acide urique haut ou antécédent de goutte : la quantité de fructose compte autant que sa forme, fruits entiers compris, et c'est une conversation à avoir avec ton médecin. Transaminases ou GGT limites : le jus quotidien est l'une des premières choses à regarder. Intestin irritable : les jus peuvent aussi concentrer des FODMAP. Et pour les enfants, à qui le jus est servi comme l'équivalent d'un fruit, le raisonnement ne change pas, le verre va plus vite que la mâchoire.

Tu sais maintenant que le vrai sujet n'est pas le sucre ajouté

C'est le frein retiré. Ton corps n'a jamais eu de problème avec le sucre d'un fruit, il a un problème avec la vitesse à laquelle il arrive. La fibre n'est pas un résidu qu'on jette avec la pulpe, c'est le régulateur de débit que la plante a mis autour de son sucre, et que tu as sous la dent à chaque bouchée.

Ce n'est pas une contrainte. C'est une décision informée.

Le mois prochain, le Dossier du Mois d'Optimum° descend d'un cran sous les cadrans, dans le terrain lui-même. Réservé aux abonnés Premium.

Et si, plutôt qu'un réglage, tu posais tout le socle

Tes triglycérides, ton acide urique et tes transaminases sont exactement le genre de lignes qu'un laboratoire déclare « dans les normes » et qui bougent pourtant avec ce que tu bois chaque matin. Savoir ça est un geste. Un bon geste, mais un seul. Si tu lis cette lettre depuis des mois en te disant « je sais quoi faire, je n'arrive pas à le tenir », ce n'est pas un problème d'information, c'est un problème de socle. **Le Socle** est un programme de quatre semaines, avec moi : l'assiette complète, 100 % végétale et sans gluten, installée un palier par semaine ; la nuit, l'horloge des repas et le mouvement réglés dans le même mois ; la liste des compléments de base, à valider avec ton médecin ; et quatre points de 30 minutes en visio, même jour, même heure, pour que ça tienne. Il ne lit pas tes analyses : celles-ci restent entre toi et ton médecin. Il installe ce qui les fait bouger. Où que tu vives, France comprise. 497 €, en une fois. On commence par un mail, pas par un paiement : trois lignes, je te réponds personnellement sous 48 h ouvrées.

M'écrire pour Le Socle • 4 semaines • 497 €

| *Ton corps parle. Apprends sa langue.*

BetterCallHealth est un espace de vulgarisation scientifique en santé et d'éducation à l'hygiène de vie. Je ne fais ni diagnostic médical, ni prescription, ni recommandation d'arrêt de traitement. Les informations partagées ici sont à but éducatif et ne remplacent en aucun cas un avis ou un suivi médical. Consulte toujours un professionnel de santé avant toute modification de ta prise en charge.

RÉSERVÉ AUX PREMIUM

La suite t'attend.

Tu viens de lire la première des 4 lettres de août. Le reste de ce numéro est réservé aux abonnés Premium :

- ✦ Le Dossier du Mois, la synthèse qui relie les 4 lettres du mois à une même machine biologique
- ✦ Le tableau de bord des marqueurs, à garder sous la main
- ✦ La bibliographie consolidée de 35 études vérifiées sur PubMed

L'ABONNEMENT ANNUEL

Optimum° Premium : 79 € par an

Le Dossier du Mois complet chaque mois (mécanismes croisés, semaine-type, bibliographie PMID), le PDF magazine en bonus avec son tableau de bord des marqueurs. Les lettres hebdo, elles, restent gratuites pour tout le monde.

DEVENIR PREMIUM

Optimum^o

Ton corps parle. Apprends sa langue.

BetterCallHealth est un espace de vulgarisation scientifique en santé et d'éducation à l'hygiène de vie. Nous ne faisons ni diagnostic médical, ni prescription, ni recommandation d'arrêt de traitement. Les informations partagées dans cette publication sont à but éducatif et ne remplacent en aucun cas un avis ou un suivi médical. Consulte toujours un professionnel de santé avant toute modification de ta prise en charge.

bettercallhealth.com

lettre.bettercallhealth.com