

# SALDMANN

hygiène alimentaire et sanitaire - 1997

## Les règles

- ♦ boire de l'eau abondamment pendant les repas (controversé)
- ♦ manger du chocolat noir (controversé)
- ♦ marquer une pause de 5 minutes au milieu d'un repas, avant de vous resservir
- ♦ éviter un dîner trop copieux ou de faire de la gymnastique juste avant de dormir
- ♦ s'abstenir de consommer de l'alcool et des tranquillisants avant de se coucher
- ♦ Une bonne hygiène est essentielle pour éviter de développer de nombreuses infections (laver les mains, changer souvent d'éponges, laver le frigo, changer votre oreiller tous les 2 ans)

## Frédérique Saldmann

Frédéric Saldmann, né le 5 mai 1953 à Paris, est un médecin cardiologue et nutritionniste français, et spécialiste en communication de crises sanitaires. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la santé et l'hygiène alimentaire, et intervenant régulièrement dans les médias, lors de la sortie la publication d'un nouvel ouvrage.

## Bibliographie

- ♦ **Les Nouveaux Risques alimentaires**, 1997, relatif aux gestes élémentaires de notre quotidien, et à la réduction des risques sanitaires liés à notre alimentation.
- ♦ **On s'en lave les mains – tout connaître des nouvelles règles de l'hygiène**, 2007 . Cet ouvrage présente les règles d'hygiène simples, notamment via l'hygiène des mains afin de se prémunir des épidémies et des nouveaux risques sanitaires.
- ♦ **Le Grand Ménage**, 2008, présente une liste de gestes simples pour éliminer les toxines et autres déchets de notre organisme grâce aux dernières données scientifiques
- ♦ **La Vie et le Temps**, 2011, présente les dernières avancées scientifiques en matière de prévention du vieillissement, notamment via la nutrition et l'hygiène de vie . Ses recommandations incluent une vie sexuelle active , une consommation régulière de vin rouge ainsi que du chocolat noir. Il évoque aussi des espèces qui présentent une longévité

exceptionnelle comme le rat taupe nu ou les tardigrades.

- ♦ **Le Meilleur Médicament c'est vous**, 2013, propose des actions et choix alimentaires présentés comme des moyens de se soigner. Tel que limiter la consommation de médicaments, notamment au regard des allergies, du sommeil, du vieillissement ou encore de la sexualité. Cet ouvrage a été vendu en France à plus de 560 000 exemplaires et traduit dans plusieurs langues : anglais, espagnol, portugais, italien, allemand, néerlandais, finlandais, chinois, coréen, arabe, turc, grec, danois, russe, bulgare, etc.

## Les principes

Frédéric Saldmann émet des recommandations alimentaires basées sur des études observationnelles. Bien que ce type d'étude permet de mesurer des corrélations (par exemple entre comportement et état de santé), elles ne suffisent pas à établir un lien de causalité. Elles peuvent tout au plus aider à proposer des actions de prévention, et non à établir un traitement.

Dans ces livres, **il a toutefois rassembler beaucoup d'idées et de pratiques qui peuvent permettre un changement d'hygiène de vie et non pas uniquement un travail sur l'alimentation.** Non seulement l'alimentation est touchée mais aussi le sommeil, la conscience de manger, le jeûne intermittent, le sommeil, l'hygiène sanitaire, la posture.

## Controverse

Il affirme que le chocolat noir 100% permet de réguler son poids, notamment grâce à son effet coupe-faim dans le livre *Le Meilleur Médicament c'est vous*, ainsi que lors de la promotion du livre dans les médias. Il cite pour cela une étude réalisée par Beatrice Golomb de l'Université de Californie à San Diego ayant relevé une corrélation entre poids et la consommation régulière de chocolat.

Cependant, **l'étude est critiquée pour sa méthodologie car celle-ci ne permet pas d'établir un lien de cause à effet.** Elle est également citée comme principal exemple de mauvaise interprétation des recherches scientifiques dans le documentaire *Pour maigrir, mangez du chocolat ! Vérité scientifique ou manipulation ?* (Arte, 2015)

---

Il n'est pas extrêmement difficile de se mettre à ces divers changements qui sont plus de l'ordre de l'hygiène vitale que de l'alimentation à proprement parler. Toutefois, il faut faire attention à ce qui est dit et essayer si possible de trouver d'autres sources pour valider certains dires. Particulièrement le documentaire d'ARTE produit en 2015 met en lumière les difficultés d'interprétation, et la pertinence de certaines études scientifiques. Cela vaut aussi bien pour les journalistes que les thérapeutes, médecins et patients. Un seul conseil, l'esprit critique et l'expérimentation...

---