

Bien se nourrir et préserver la planète.

Les enjeux nutritionnels de demain.

Christian Rémésy

christian.remesy@wanadoo.fr

Se fixer un objectif global

Choisir un mode alimentaire efficace
pour la santé humaine
pour la sécurité alimentaire
pour la santé de la planète

Selon une éthique alimentaire solide d'attention
porté à l'homme et au vivant

Les cinq limites du système agroalimentaire dominant

- Une offre alimentaire peu adaptée aux besoins de l'homme :
 - trop de produits animaux et de produits transformés de faible valeur nutritionnelle
 - une accessibilité insuffisante en fruits et légumes, en produits bien transformés et en matières grasses équilibrées
- La disparition des agriculteurs
- Des émissions trop importantes de gaz à effet de serre
- Une pollution assez générale de l'environnement
- Une diminution de la biodiversité et des conditions d'élevage inacceptables

L'impact de la première transition alimentaire sur la santé

Industrialisation de l'agriculture et de l'offre alimentaire

- Abandon des modes alimentaires traditionnels
- Apport élevé de calories d'origine animale et de calories vides.

Epidémie d'obésité, augmentation des maladies dégénératives.

Engager une nouvelle transition alimentaire

- Une chaîne de transformations et de distribution alimentaires adaptée aux besoins nutritionnels humains.
- Le développement de l'agroécologie, la préservation de l'environnement et le maintien des emplois paysans
- Des modes d'élevage respectueux de la vie animale, le maintien d'une biodiversité naturelle.
- Une vulgarisation claire sur les modes d'alimentation durable, bons pour l'homme et la planète.

Donner un nouvel éclairage
sur les relations
entre alimentation et santé

Que doit on manger?

Adopter nutrition préventive

- Reconnaître les bases universelles d'une nutrition préventive :
 - pour le bon fonctionnement de tous les organes
 - pour la prévention de toutes les pathologies
 - pour la préservation du phénotype humain

Les 5 principes de base

- modérer les apports caloriques
- avoir une nourriture très diversifiée en produits végétaux
- limiter la part des calories d'origine animale
- équilibrer les apports en acides gras essentiels
- réduire la consommation des produits ultra transformés

Les freins au développement d'une nutrition préventive

- Niveau de vulgarisation très insuffisant
- Éducation nutritionnelle mal conçue
- Suivi nutritionnel des personnes presque inexistant
- Une exposition trop élevée à des aliments dégradés
- Une proportion trop élevée de calories d'origine animale
 - Une accessibilité insuffisante aux fruits et légumes ou à de bonnes matières grasses.

Les repères nutritionnels du PNNS sont très insuffisants

Cinq fruits et légumes par jour

Un apport de féculent à chaque repas

Trois produits laitiers par jour

Une à deux fois par jour, de la viande, du poisson ou des œufs

Limiter la consommation: de matières grasses, de produits sucrés, de sel, d'alcool

De l'eau à volonté.

Un « nutritionnisme » ambiant très réducteur

L'omniprésence du marketing alimentaire

- L'ère du « nutritionnisme » au service des produits industriels
- Vulgarisation nutritionnelle sur les nutriments plutôt que sur les modes alimentaires
- Conditionnement aux produits transformés
- Perte d'autonomie alimentaire et difficulté de faire des choix.
- Pas de vision globale de la question alimentaire

Les dérives de la chaîne de transformation alimentaire industrielle

Absence d'encadrement du secteur agro-alimentaire
Pas ou peu de d'obligations de qualité nutritionnelle

Fractionnement des aliments

- Abus de sucres, de gras, de calories vides, de sel
 - Manipulation du goût
 - Marketing alimentaire agressif
- Offre trop abondante en produits « bas de gamme »
 - **Déstructuration des comportements alimentaires**

Les limites de la nourriture industrielle

Chaque aliment est constitué d'une grande diversité de constituants énergétiques et non énergétiques dans une matrice complexe.

Un aliment ne peut être réduit à la somme de ses constituants principaux

Les aliments recomposés à partir d'un cracking alimentaire sont différents des aliments de base

Nécessité de revenir à de vrais aliments

Les biais de la grande distribution alimentaire



Un constat:

Influence déterminante de l'environnement alimentaire
sur le comportement et la santé humaines

- Impact négatif de l'offre pléthorique en produits transformés pour la constitution d'un caddy équilibré
- Un flux d'aliments et de boissons très déséquilibré
- Une accessibilité insuffisante (prix, qualité) en fruits et légumes,

Mettre en valeur les modèles d'alimentation durable

- Les nourritures du bassin méditerranéen riches en produits céréaliers, légumes secs, fruits et légumes, poissons, huile d'olive.
- Les nourritures asiatiques riches en riz, soja, fruits et légumes.
- Toutes les nourritures composées d'une très grande diversité de produits végétaux naturels ou ayant subi des transformations qui préservent leur qualité nutritionnelle, avec un complément modéré de produits animaux,

Les bases théoriques de la nutrition préventive

UNE FRACTION ÉNERGÉTIQUE ÉQUILIBRÉE

des Glucides

sous forme de produits végétaux complexes avec peu de sucres purifiés

des sources diversifiées de Protéines d'origine végétale et animale

des Lipides

riches en acides gras mono-insaturés et avec un apport équilibré d'oméga-6 et d'oméga-3

FRACTION NON ÉNERGÉTIQUE COMPLEXE

Fibres Alimentaires
au moins 30 g/jour

Vitamines (groupe B, C, A, D, E, K)

Minéraux (K, Ca, Mg, ...)

Oligo-éléments (Fe, Zn, Cu, Se, Cr, ...)

Micro-nutriments protecteurs

Caroténoïdes

Polyphénols

Phytostérols

...

Conséquences d'une nourriture industrielle riche en calories vides (sucres , graisses, amidon)

Mauvaise couverture des ANC

Mauvais contrôle de la prise alimentaire

Rôle des glucides rapides et des matières grasses dans la montée de l'obésité

Développement d'un stress oxydant

Augmentation des maladies inflammatoires, des pathologies cardiovasculaires et des cancers.

Les produits végétaux à la base d'une alimentation préventive et durable

Meilleure solution pour assurer la sécurité alimentaire.

Rôle indispensable dans la fourniture des glucides

Très grande efficacité pour la couverture des besoins en protéines et en acides gras

Rôle clé des fibres pour l'entretien du microbiote

Très grande richesse en micronutriments protecteurs.

Rôle clé dans l'équilibre acidobasique.

La question des glucides

- Un besoin physiologique important et indispensable
- Une dévalorisation culturelle des féculents:
pain, pomme de terre, légumes secs ...
- Des mauvaises alternatives aux glucides complexes: trop de sucres simples, trop de produits céréaliers raffinés
- Le gâchis de la transformation des acides aminés en glucose dans les régimes hyperprotéiques

La question des protéines

- Une valorisation culturelle excessive des produits animaux, alors que nos besoins en protéines sont faibles.
- Une mauvaise perception du potentiel nutritionnel de la biodiversité végétale alimentaire.
- En augmentant la consommation des protéines végétales, on accroît aussi les apports de fibres et de micronutriments avec un impact très favorable sur la santé.

La question des lipides

Seulement deux types d'acides gras indispensables (oméga 6 et 3)

L'offre conventionnelle en matières grasses est de très mauvaise qualité, en huiles raffinées, en graisses animales.

A l'instar de l'huile d'olive, il faudrait généraliser l'utilisation des autres huiles, sous forme d'huile vierge.

Les graisses de poissons sont très intéressantes, mais leur disponibilité reste limitée.

La question des fibres alimentaires

L'intestin abrite une flore bactérienne considérable

La qualité du microbiote hébergé dans le contenu intestinal est très importante pour la santé.

L'entretien du microbiote nécessite un apport très diversifié en fibres alimentaires et donc en produits végétaux.

Les apports actuels en fibres alimentaires sont très insuffisants.

Les produits animaux participent peu à l'entretien du microbiote.

Conséquences de la diminution des apports de fibres alimentaires

Perturbation de la satiété

Absorption plus rapide des nutriments

Perturbation du transit digestif

Trop forte perméabilité intestinale

Mauvais entretien du microbiote

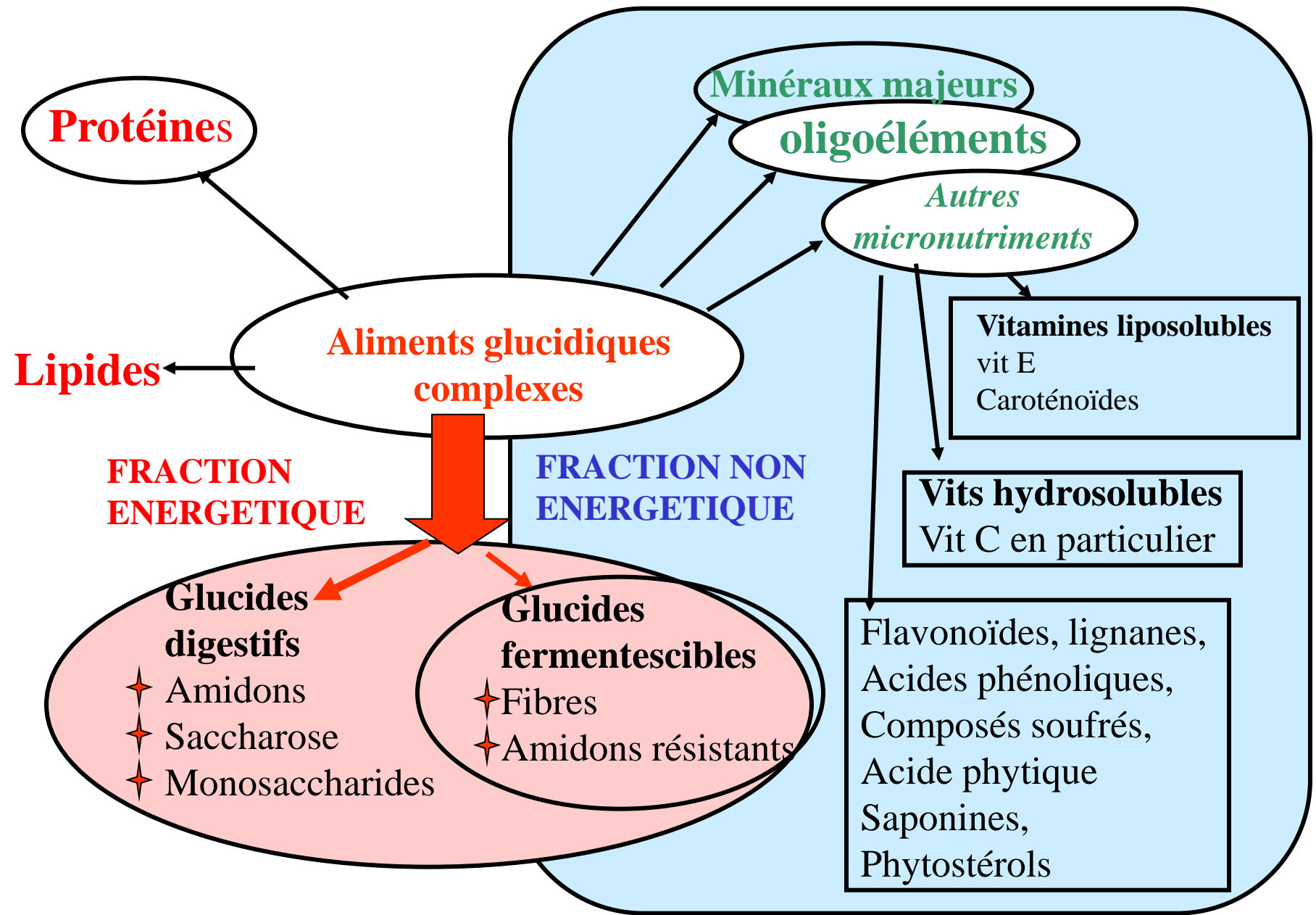
Perturbation de l'élimination digestive du
cholestérol

La question des micronutriments

Le terme regroupe l'ensemble des minéraux, des vitamines, des oligoéléments, des antioxydants, des microconstituants qui jouent un rôle protecteur pour l'organisme

La chaîne alimentaire du fait du productivisme agricole, des transformations industrielles et de l'abondance des produits caloriques aboutit globalement à des apports insuffisants en micronutriments.

Les compléments alimentaires sont peu efficaces



Complexité de la fraction non énergétique des aliments d'origine végétale

La question de l'équilibre acido-basique

L'organisme a besoin de maintenir un équilibre acido-basique

Certains aliments sont acidifiants, viandes, charcuterie, produits salés

Les fruits et légumes, y compris les pommes de terre ont une action alcalinisante par leur contenu en acides organiques de potassium

Une règle à suivre: neutraliser les aliments acidifiants par des produits végétaux alcalinisants

La biodiversité végétale protège la santé

Protection générale de l'organisme par les fibres et les micronutriments

▣ De nombreux effets au niveau digestif:

entretien du microbiote

élimination du cholestérol

rôle anti-cancéreux

- ▣ Lutte contre la surcharge pondérale et le diabète
Préservation de l'équilibre acido-basique,
protection antioxydante et anti inflammatoire

- ▣ Lutte contre l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires

▣ Prévention des processus de vieillissement

- de l'ostéoporose
- des pathologies oculaires
- protection de la peau

- ▣ Contribution à la prévention de nombreux cancers

Réduction des calories d'origine animale pour des raisons agronomiques et écologiques

Faible efficacité alimentaire des productions animales

Un coût environnemental et agronomique très élevé: 80% des surfaces agricoles, pour un tiers des calories dans l'assiette

Une recommandation forte : parvenir à réduire de moitié la consommation de produits animaux en 20 ans

Libération importante de surfaces agricoles et diminution de l'intensification de l'agriculture.

Amélioration des conditions d'élevage.

Limites nutritionnelles des produits animaux pour la santé

Globalement une composition binaire, (protéines, lipides), inadaptée à la couverture des besoins en glucides de l'homme.

En cas de consommation élevée: apports superflus de protéines; excès de matières grasses , facteur de risque pour les MVC et les cancers.

Bon intérêt nutritionnel en quantités modérées

Adopter un profil alimentaire plus durable

	Souhaitables	Actuels
Céréales, légumes secs, féculents	50%	35%
Fruits et légumes	10%	5 %
Matières grasses végétales	20%	15%
Sucres	5%	15 %
<i>Total</i>	85%	70%
Produits animaux	15%	30 %
dont produits laitiers	5%	10%

Adopter un comportement éco végétarien

Sortir du végétarisme strict avec pour finalité la non consommation de viandes.

Bénéficier de l'intérêt nutritionnel d'un ensemble de produits animaux.

Mais limiter leur consommation , y compris celle des produits laitiers.

Privilégier la consommation de produits végétaux complexes et limiter la part des produits ultra transformés.

Consommer abondamment des crudités

Faut-il consommer des produits laitiers?

Dans la situation actuelle, la part des produits laitiers, comme celle des autres produits animaux doit être réduite, environ de moitié.

Les besoins en calcium ont été fortement surévalués
(1g/jour contre environ 0,5g)

La santé osseuse dépend de la qualité globale du mode alimentaire et du mode de vie

Certaines personnes à risque gagneraient à réduire très fortement la consommation de produits laitiers

Développer une vulgarisation compréhensible par tous

- Consommer des produits céréaliers peu raffinés (pain bis type 80) et des légumes secs
- Consommer une crudité sous diverses formes à chaque repas.
- Consommer une viande ou un produit laitier une fois par jour seulement
- Choisir des huiles vierges plutôt que raffinées
- Réduire la consommation des produits transformés, riches en calories vides (sucres et gras ajoutés)
- Privilégier les fruits et légumes de saison

Les règles pour confectionner une assiette bonne pour la santé de l'homme et de la planète

- **Consommer suffisamment de crudités en début de repas**
- **Limiter la consommation de produits animaux et les associer avec une large base végétale**
- **Consommer une grande biodiversité de produits végétaux à chaque repas**

Rôle fondamental des associations végétales du type céréales -légumes secs,
base de l'alimentation d'une large partie de l'humanité

- **Porter attention à l'origine des produits et privilégier les produits de proximité et de saison**
- **Éviter de consommer des produits ultra transformés.**

Les produits bio, une des solutions vers une alimentation durable

Un mode alimentaire plus durable

- pour les impacts écologiques
- pour la qualité nutritionnelle des produits bio
- pour la diversité des productions végétales (céréales, légumes secs, huiles)
- pour l'absence de pesticides (fruits et légumes)
- pour la prédominance de circuits courts

Une remarque: pour être durable, un mode alimentaire bio doit se différencier d'un mode conventionnel: comporter moins de produits animaux, des produits mieux transformés

Les limites actuelles des productions biologiques

- une efficacité agronomique parfois réduite
- une offre alimentaire encore limitée
- des prix de vente élevés
- des origines parfois lointaines
- une gamme industrielle de produits bio selon la logique du système conventionnel

Adopter un plan national alimentation durable

- 1- Développer: l'agro écologique , relocaliser les productions agricoles, et concevoir des élevages plus écologiques et respectueux du vivant
- 2- Lutter contre la malbouffe, taxer les calories vides et organiser l'offre alimentaire pour développer une alimentation durable et préventive
- 4- Vulgariser les comportements alimentaires efficaces pour gérer la santé de l'homme et de la planète
- 5- Promouvoir la nutrition préventive par le suivi nutritionnel des personnes.

L'alimentation durable , la clé pour un mode de vie plus sûr

- Gestion plus efficace de la santé par une meilleure nutrition
- Amélioration de la qualité de l'environnement par le développement de l'agriculture biologique et d'une agroécologie nouvelle
- Valorisation économique de la sphère alimentaire, et création d'emplois nouveaux
- Maintien d'un tissu rural et préservation d'un bon équilibre entre villes et campagnes

Donner à l'alimentation une dimension bioéthique nouvelle

Assurer la sécurité alimentaire et le partage de la nourriture.

Préserver la nature, la fertilité des sols, la biodiversité du vivant.

Ne pas instrumentaliser la vie animale.

Préserver le potentiel santé des aliments et dénoncer les facteurs de dénaturation ou d'appauvrissement.

Donner à l'alimentation une dimension bioéthique nouvelle

Reconnaître et approfondir les bienfaits de l'alimentation.

Donner à l'alimentation une place primordiale dans la gestion de la santé.

Responsabiliser et informer les personnes sur leurs droits et leurs devoirs en matière d'alimentation.

Sensibiliser les acteurs de la chaîne alimentaire sur leur responsabilité dans l'élaboration de la qualité des aliments.

Faire de la sphère alimentaire une exception culturelle

Comme la sphère culturelle, la santé, l'alimentation n'est pas une marchandise comme les autres.

Garantir à tous les agriculteurs le droit de nourrir leur population.

Lutter contre la malbouffe, les excès de l'industrialisation et l'uniformisation alimentaires.

Donner aux citoyens la responsabilité de pérenniser leur agriculture, leur culture et la gestion de leur santé par l'alimentation.

Responsabiliser les médecins en matière de prévention et d'accompagnement nutritionnels