

SE NOURRIR, PRESQUE UNE THÉRAPEUTIQUE

CONFERENCE : « SE NOURRIR, PRESQUE UNE THÉRAPEUTIQUE ».

Mais c'est avant tout un plaisir. C'est aussi un droit... et un devoir de bonne santé.

Un flyer est remis aux participants.

I - La question est : Comment couvrir nos besoins nutritionnels tout en respectant notre physiologie et les mécanismes essentiels de notre métabolisme ?

La part des **aliments dits ultra-transformés** augmente considérablement dans nos modes de consommation. Ces aliments, où l'on fractionne les ingrédients que l'on isole pour les recombinaison avec d'autres, ne contiennent que peu de nutriments : leur densité est dégradée ; on parle de : « calories vides ».

Le **nutriment** est une substance contenue dans les aliments ou provenant de leur digestion : plus de 40 nutriments différents doivent être apportés par notre alimentation. Les nutriments qui apportent de l'énergie sont : les **glucides**, les **protéines** et les **matières grasses**.

1° LES GLUCIDES

a) les glucides comprennent, d'une part, les **glucides complexes** :

- *en particulier l'amidon* : constitué de longues chaînes de glucose, contenu : dans la betterave, la pomme de terre, la carotte, etc ; ce sont des légumes racines et dans les graines : l'amidon leur fournit l'énergie pour devenir plantes : riz, maïs, blé, lentilles, etc ; ce sont les féculents.

- *les fibres* sont également des glucides complexes contenues dans les fruits et légumes, mais également les céréales.

Il existe dans notre corps des **enzymes** capables de décomposer l'amidon en glucose, mais aucune enzyme ne peut décomposer les fibres. Elles restent donc des fibres et ne fournissent pas d'énergie à nos cellules, mais elles sont indispensables à notre digestion.

b) les glucides comprennent , d'autre part, les **glucides simples**. Les fruits contiennent déjà des molécules de glucose non enchaînées, mais aussi du **fructose**, ainsi que leur forme combinée : le **saccharose**.

2° LES PROTÉINES

Les protéines peuvent être :

- **d'origine animale** : viande, poisson, œufs, produits laitiers, ou :
- **d'origine végétale** : soja, légumes secs ou appelés légumineuses (lentilles, fèves,

etc), céréales, fruits à coque (amandes, noisettes, noix).

3° LES MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses ou lipides sont naturellement présentes dans certains aliments : lait, viandes, fruits à coque, etc. Elles sont également ajoutées pour la préparation culinaire sous forme d'huiles.

4° LES AUTRES NUTRIMENTS

Il reste l'ensemble des micro-nutriments. Ils n'apportent pas d'énergie, mais sont essentiels au fonctionnement de l'organisme : **vitamines, sels minéraux, oligoéléments**, sans oublier **l'eau**.

II - LA PLUPART DU TEMPS, NOUS NOUS FOCALISONS SUR CE QU'IL FAUT OU NE FAUT PAS MANGER. MAIS QU'EN EST-IL DE **NOTRE FAÇON DE MANGER ?**

Changer l'ordre dans lequel nous ingérons les aliments a un impact majeur sur la régulation de notre **glycémie**. Ceci, nous le savons depuis que nous sommes capables de mesurer le **taux de glucose** en continu, c'est-à-dire : la glycémie.

Quel est donc ce bon ordre ? **Les fibres d'abord, les protéines et les graisses ensuite, les féculents et les sucres en dernier.**

La nature avait prévu que nous consommerions un certain glucose : celui des plantes. Et partout où il y avait de l'amidon ou du sucre, il y avait aussi des fibres. Ce point est important, car la présence de fibres garantissait le ralentissement de l'absorption du glucose par notre organisme.

Or, les fibres sont totalement absentes des aliments ultra-transformés, car leur présence compromet la conservation à long terme des produits.

Nos habitudes alimentaires ont progressivement changé. Les pics de glucose à répétition dans le sang créent un stress oxydatif avec production massive de radicaux libres. Cela entraîne de multiples maladies avec l'âge.

Pour aider à comprendre les mécanismes physiologiques de la digestion, j'ai expliqué le phénomène de « glycation » qui est la fixation irréversible des molécules en excès de glucose ou de fructose sur les acides aminés constituant les protéines. Cette réaction de fixation est responsable du vieillissement des tissus affectés.

Ensuite, présentation d'un court chapitre d'histoire de l'alimentation et de son aspect culturel, ceci afin d'alléger le propos.

- ✓ Selon l'anthropologue Claude Fischler, notre époque est celle des « alimentations particulières ».

Quand il s'agit de manger, les régimes d'exception fleurissent.

À se demander si le repas pris en commun a encore un avenir !

La cuisine traditionnelle perdure mais elle est concurrencée par « les nouvelles cuisines » : on connaissait le régime crétois, mais voici venir le régime « paléo » censé ranimer celui des « chasseurs-cueilleurs », ou le crudivore (à base de légumes crus) d'avant la guerre du feu, ou le régime macrobiotique à base de légumes cuits à basse température, ou encore l'Okinawa privilégiant fruits, légumes et céréales complètes cuits à feu doux, voire le dissocié avec un seul type d'aliment par jour.

- ✓ Il y a aussi des modes : au début des années 1970, arrive la pizza qui devient le plat préféré des Français dix ans plus tard, au moment même où une deuxième vague déferle : le burger, dont l'entrée fracassante se fait avec le 1^{er} McDo, ouvert à Strasbourg en 1979. À la fin des années 1990, arrive une troisième vague avec le tsunami de sushis ainsi qu'une très forte croissance du kebab. Enfin, dernière vague avant la prochaine, celle qui porte un ovni culinaire : le tacos français, véritable condensé de mondialisation, né à Grenoble ou à Lyon (le débat fait rage !). Il s'agit d'une galette de blé pliée en quatre, passée au gril comme un panini et nappée d'une sauce fromagère. Il est en train de conquérir le monde.
- ✓ Il y a la quête du naturel : les Français sont ainsi les champions de l'inquiétude alimentaire : 63 % d'entre eux pensent que leur nourriture est remplie de substances nocives contre seulement 29 % des Allemands et des Anglais.
- ✓ À l'époque des Lumières, la nature était le problème et la science offrait la solution. De nos jours, c'est presque l'inverse.

Malgré les « freins » liés aux impératifs du travail, à la multiplication des régimes, à la montée de la solitude..., on perpétue le désir d'un repas pris en bonne compagnie, gage de convivialité et d'échanges entre « co-pains ».

Cependant, d'innombrables enquêtes montrent que, partout dans le monde, l'alimentation et la convivialité sont impensables l'une sans l'autre.

Le temps passé à table varie fortement selon les pays. Les Français en détiennent le record du monde avec 2 h 13 mn/semaine, suivis de près par les Grecs, les Italiens et les Espagnols.

Au milieu du peloton viennent les Coréens et les Chinois avec chacun 1 h 40 mn et les Indiens à 1 h 24 mn.

Quant aux Pays-Bas, au Canada et aux États-Unis, ils sont bons derniers, dépassant à peine l'heure hebdomadaire.

Enfin, en France, comme le dit Claude Fischler, on aime toujours manger à table, en famille et à heures régulières.

Emmanuel Kant, philosophe du XVIII^{ème} siècle disait : « **La forme de bien-être qui paraît s'accorder le mieux avec l'humanité est un bon repas, en bonne compagnie** ».

III – POUR TERMINER l'exposé, des éléments d'actualité toute récente ont été ajoutés :

1° Le mode de calcul du Nutri-Score a changé :

- d'une part, les seuils d'attribution des points selon la teneur en éléments à limiter (calories, acides gras saturés...) et en éléments à favoriser (fibres, teneur en fruits et légumes...).
- d'autre part, la prise en compte de certains ingrédients qui ne l'étaient pas auparavant, comme la viande rouge et la présence d'édulcorants dans les boissons.

Entre 30 et 40 % des produits vont voir leur score changer, dont :

- les huiles : celles ayant une teneur en acides gras saturés plus faible (huile d'olive, de colza ou de noix) seront notées B et non plus C.
- la viande rouge, les produits salés (biscuits apéritifs entre autres) et sucrés (céréales du petit déjeuner, barres chocolatées, etc), pains blancs : ils seront notés plus sévèrement.
- les boissons : l'eau sera la seule boisson notée A ; les boissons à faible teneur en sucres seront mieux notées, alors que celles avec édulcorant ne seront plus notées B, mais de C à E.

Ce nouveau Nutri-Score (pour l'heure non obligatoire dans l'union européenne) est entré en vigueur le 14 mars 2025.

Les entreprises disposent d'un délai de 2 ans pour appliquer cette règle sur les emballages.

Un encadré « nouveau calcul » pourra être indiqué, de manière facultative, sur les produits appliquant déjà ce nouveau Nutri-Score.

C'est un score allant de A pour la meilleure qualité nutritionnelle à E pour la moins bonne.

Il a été mis en place en France en octobre 2017 avec deux objectifs principaux :

- 1° Informer les consommateurs de manière claire et transparente.
- 2° Encourager les professionnels à améliorer la composition de leurs produits en ajustant la teneur en sel, sucre, graisses...

2° L'UFC-Que Choisir propose son expertise avec la nouvelle version de son application gratuite : « Quel Produit ».

Elle analyse 370 000 produits alimentaires, cosmétiques et ménagers.

3° Les aliments ultratransformés : Quels effets sur la santé ?

L'ultratransformation est un concept qui reste encore à étayer scientifiquement : il n'existe pas à ce jour de définition consensuelle de ce type d'aliments.

L'ANSES (1) a donc choisi d'étudier les classifications existantes et s'est en particulier intéressée à la classification NOVA qui a été développée par des chercheurs brésiliens et elle est aujourd'hui la plus utilisée dans les études épidémiologiques. Elle caractérise les aliments dits ultratransformés par le recours à certains procédés de transformations, par l'ajout d'additifs dits cosmétiques (arômes, exhausteurs de goût, colorants, édulcorants, épaississants...), et de substances rarement utilisées lors de la préparation des repas à domicile, comme les isolats de protéines ou les huiles hydrogénées.

4° L'ANSES a conclu qu'une consommation plus élevée d'aliments qualifiés d'ultratransformés est associée à un risque plus élevé de maladies chroniques,

comme le diabète de type 2, le surpoids, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le cancer du sein et le cancer colorectal.

Ils ont également un impact sur la santé cérébrale.

Quels mécanismes entrent en jeu ?

L'ANSES émet plusieurs hypothèses pour expliquer les risques associés à ces produits :

- la formulation de ces aliments ultratransformés les rend particulièrement appétissants et faciles à manger en toutes circonstances (devant les écrans, dans les transports...), elle favoriserait les prises alimentaires excessives.
- les procédés de transformation de ces aliments favoriseraient la création de « substances néoformées » dont certaines pourraient être nocives et à l'origine d'interactions.

En conclusion de cette intervention, François COURONNE répond aux questions « bon enfant » posées par de nombreux participants. A titre d'exemple, une dame rapporte que son ophtalmologue lui conseille de boire un verre de vin par jour, ce qui n'est pas recommandé par un médecin généraliste.

Autant de préconisations portant à sourire, auxquelles il a apporté des réponses en rappelant que tout excès alimentaire doit être banni pour « **être bien dans son assiette !** ».

(1) L'ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail qui pour mission principale d'évaluer les risques sanitaires, dans les domaines de l'alimentation, de l'environnement et du travail en vue d'éclairer la décision publique.