



Une alimentation santé préservée Les bases !

Francine de Pachtere, MNS2

1) Comment ça marche ?

De nombreux problèmes de santé sont issus d'une alimentation déséquilibrée, c'est-à-dire, non adaptée à la vie quotidienne des personnes. Cela sous-entend que les apports ne sont pas corrélés aux besoins nécessités par la morphologie, les antécédents familiaux et personnels, la vie professionnelle, la vie familiale, les activités de loisirs, les activités sportives, les pathologies, les médicaments

Des excès ou des déficits ou carences en Glucides, Lipides, Protéines mais aussi en micronutriments sont de plus en plus fréquents : pour exemple : 80% des Français présentent des déficits en Vitamine D, et, 23% des femmes et 18% des hommes un déficit en Magnésium.

Toutes sortes de mal-être, états pré-morbides ou maladies peuvent en être induits par une alimentation délétère et/ou maléquilibrée : fatigues, pathologies digestives, intestinales, obésité, diabète, pathologies cardio-vasculaires, immunitaires, hormonales, ou même neuro-dégénératives



De nombreux facteurs sont en cause. Plusieurs causes du déséquilibre des apports sont à prendre en considération : volontaires ou involontaires, de goût ou de méconnaissance, cachés ou conscients. En effet, de profondes différences proviennent des avoirs et connaissances. La qualité des aliments autant que les besoins spécifiques à chacun, liés à la morphologie, les fragilités ou les métabolismes, sont à prendre en compte dans une nutrition santé optimale et personnalisée. Les évolutions démographiques, économiques et commerciales, ont boosté les manipulations génétiques des végétaux, les antibiothérapies et les démarches thérapeutiques de croissance dans l'élevage, l'application de produits phytosanitaires dans l'agriculture céréalière et la perte de biodiversité



Pour exemple : de 5 espèces de blé au XVIIIème siècle, plus de 1000 variétés de blé modernes

Les intérêts économiques et politiques peuvent créer des « faux-besoins » alimentaires au même titre que les besoins en informatique ou autres

Des outils de communications basés sur des schémas psycho-sociologiques sont foison et peuvent induire en erreur les consommateurs, voire même les inciter à une démarche de consommation délétère pour leur propre santé.

Malheureusement, les manipulations de l'information ne sont pas rares et parfois ne vont pas dans le sens de la santé de tel ou tel individu plus fragile et soumis aux influences.

2) Ce que l'on peut faire pour réussir.

Les bases d'une nutrition santé à connaître pour garder un bien-être et une joie de vivre le plus longtemps possible sont :

- Équilibrer les **apports caloriques** (énergétiques) en Glucides, Lipides, Protéines en fonction de son métabolisme et de ses activités
- Ajuster les apports en **micronutriments** (fonctionnels) tels que les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les polyphénols, à leur dépense journalière

- Vérifier que la quantité et qualité des **fibres** apportées suffisent au bon fonctionnement de l'appareil digestif
- Préserver l'absorption des **nutriments** en économisant et/ou améliorant les fonctionnalités de l'intestin
- Redonner à la **chronobiologie** tout son intérêt dans la distribution quotidienne des apports alimentaires
- Connaître l'**intérêt** des aliments et éviter les calories vides
- Savoir identifier et distinguer l'**intérêt alimentaire** et santé de l'intérêt économique des aliments issus de l'industrie agro-alimentaire
- **Décrypter** les étiquettes et l'impact de certains additifs, édulcorants, conservateurs
- **Pondérer** les bienfaits ou effets délétères d'une organisation mondiale du commerce, d'un type d'agriculture, d'une démarche de proximité, d'un environnement global ou local à chaque situation ou au global
- Être et rester analytique et global pour un **rapport bénéfique/risque** pondéré et conscient
- Modifier les modes de préparations culinaires barbecue, grillades ... au profit de **cuissons douces** préservant les micronutriments ...

Les nutritionnistes sont les plus à même d'aider et de personnaliser la nutrition dans cette démarche santé aux connaissances multiples. Un sportif a des besoins supplémentaires par rapport à un adulte à activité normale ; de même les enfants ou seniors ont des besoins différents autant en termes de calories, énergie, qu'en terme de micronutriments.

3) En pratique – exemple concret de pratique

Même si l'avis et l'accompagnement d'un expert en nutrition est toujours meilleur, certaines applications peuvent aider à rechercher un équilibre nutritionnel.

Les principes de base sont de garder à l'esprit en permanence :

- Une proportion de glucides entre 45% et 65% des apports énergétiques quotidiens ➤ De privilégier les glucides à index glycémiques bas ou moyens
- D'abolir les sucres raffinés, bonbons, pâtisseries industrielles et plats préparés ➤ D'apporter environ 30g de fibres par jour
- L'intérêt des lipides
- De garder une proportion de gras allant de 25% à 36% en moyenne
- Une distribution correcte entre les acides gras apportés : les AGS, Acides Gras Saturés, les AGMI, Acides Gras Mono-Insaturés et les AGPI, Acides Gras Poly-Insaturés (25%-60%-15%)
- L'intérêt fondamental des acides gras à longue chaîne, tels que les Oméga-3 et Oméga-6
- D'optimiser un apport de protéines oscillant entre 0.8g et 1.5g par jour en protéines pures
- De garder à l'esprit la digestibilité et l'indice chimique moindre des protéines végétales
- De comprendre qu'une répartition en acides aminés incomplète dans les végétaux oblige à des combinaisons particulièrement précises
- De visualiser que, parfois, l'apport en protéines des végétaux, céréales et légumes secs (féculents), ne peut satisfaire les besoins d'un individu
- Les glutens (gliadines et gluténines) sont les 14 protéines de réserve des grains des céréales (80% à 85%)
- En France : 1% de la population est intolérant au Gluten (Maladie Coeliaque)
- De passer de 5 portions de fruits et légumes par jour à plus, contribue à l'amélioration très nette des apports en antioxydants
- Les produits laitiers ont un intérêt pour une grande part de la population, malgré les intolérance au lactose (100% des Asiatiques, 2% à 15% des Nords-Européens, 41% des Français, 8% des Basques ...) et les sensibilités aux caséines α -1
- Une grande diversité alimentaire contribue à l'apport en micronutriments
- D'optimiser la qualité BIO et une agriculture traditionnelle paysanne, respectueuse de la nature et ses équilibres donne aux végétaux une densité nutritionnelle plus importante et meilleure pour la santé ➤ De retrouver le plaisir de travailler des produits bruts en s'en donnant le temps et le plaisir
- D'avoir un œil critique sur tous les dogmes et doctrines et d'envisager la recherche comme un fondamental d'une évolution positive qui tient compte d'une évolution de la santé et de la démographie

4) Pour aller plus loin...

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr

