

La santé dans l'assiette

ou comment garantir son capital santé en mangeant mieux

Un brin d'histoire

Le rôle de l'alimentation dans le maintien de la santé n'est pas, comme on pourrait le croire, un phénomène moderne, né au cours de ce siècle. Bien qu'on entende souvent parler de "maladies de civilisation", comme conséquence de nos habitudes alimentaires de plus en plus malsaines, un bon nombre de ces maladies ont déjà été décrites dans de très anciens traités de médecine et dans les cultures les plus diverses, bien avant l'ère de la civilisation contemporaine.

La tradition hippocratique accordait déjà une place importante à l'alimentation, que ce soit chez le bien-portant ou le malade. L'origine grecque du mot diète "diaita" englobait en plus de l'alimentation "le genre de vie" mené. La "diaita" constituait chez les Grecs anciens l'une des trois branches fondamentales de la médecine, avec la chirurgie et la pharmacologie. Lorsqu'une maladie survenait, même sans connaître son fonctionnement, différentes diètes, plus ou moins sévères, étaient recommandées, afin de ne pas "alimenter" la maladie.

De nombreux anciens proverbes, comme par exemple "*La pomme du matin tue le médecin*" ou "*Quand le ventre est content, tout le corps s'en ressent*", démontrent que manger a toujours été considéré comme un acte de prévention. D'ailleurs souvent, ces proverbes mettent l'alimentation en opposition avec la médecine traditionnelle. Ils traduisent une méfiance populaire vis-à-vis du médecin, qui arrive lorsque

la maladie est bien installée. Les proverbes renforcent ainsi la nécessité de prévenir la maladie: "*Mieux vaut prévenir que guérir!*"

Et aujourd'hui?

De nos jours, la science nous a permis de comprendre de nombreux phénomènes biologiques, nous connaissons l'origine et le fonctionnement de beaucoup de maladies et il est devenu possible de calculer et de déterminer les apports nutritionnels pour toutes les catégories de la population.

L'huile d'olive jouant un rôle protecteur dans le développement des maladies cardiovasculaires, n'a aucun rôle bénéfique sur la santé, si elle est consommée comme supplément dans une alimentation trop riche en graisses animales et pauvre en fruits et légumes.

Et pourtant, les maladies liées à l'alimentation (obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, maladies métaboliques comme le diabète, la goutte...) n'ont pas disparu, au contraire, leur incidence semble augmenter de façon constante.

Comment cela peut-il s'expliquer? Premièrement, l'alimentation n'est jamais seule en cause. Il s'agit toujours d'un

élément favorisant l'apparition de l'un ou l'autre problème de santé, mais en premier lieu il faut toujours l'existence d'une prédisposition, qui est le plus souvent génétique.

Ensuite de nombreux autres facteurs sont en cause dans le développement de ces maladies, p.ex. le tabac, la sédentarité, le stress, la pollution etc... Lorsqu'on parle de prévention, il faut considérer tous ces facteurs en même temps.

Finalement, et c'est là certainement la raison essentielle de l'augmentation constante des maladies de civilisation, les conseils de santé ne sont pas suivis par tout le monde. Il ne suffit donc pas d'être bien informé pour que survienne un changement de comportement.

Voilà pourquoi, les législateurs, les organismes et professionnels de santé et l'industrie agro-alimentaire devraient travailler en plus étroite collaboration, afin que les informations deviennent claires et plus cohérentes et puissent agir plus efficacement sur les attitudes et les comportements.

En effet, on trouve dans la littérature des recommandations souvent contradictoires, basées sur des conclusions trop hâtives. Ainsi l'accent est parfois mis sur un seul aliment ou nutriment, qui se retrouve seul responsable dans la prévention ou l'aggravation de l'une ou l'autre maladie. Par exemple, l'huile d'olive, considérée comme une des composantes majeures du régime méditerranéen et jouant un rôle protecteur dans le développement des maladies cardio-vasculaires, n'a aucun rôle bénéfique sur la santé, si elle est consommée

comme supplément dans une alimentation trop riche en graisses animales et pauvre en fruits et légumes.

Des événements médiatiques, des stratégies de marketing et des pressions politiques de certains producteurs puissants sont également responsables des situations de confusion qui existent parfois dans les messages sur l'alimentation.

Comment définir une alimentation saine?

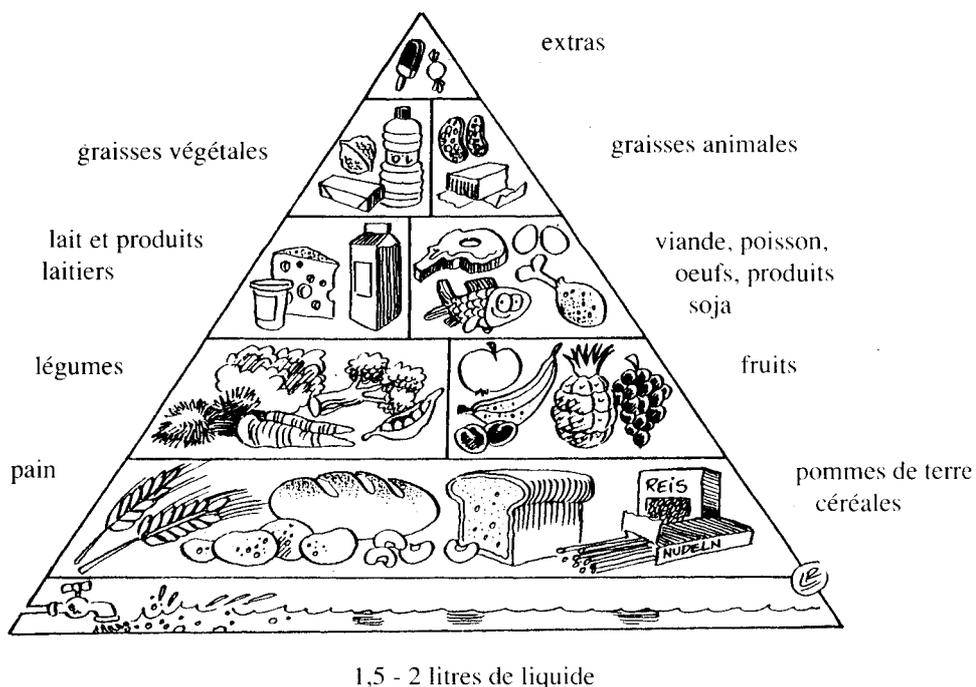
Lorsqu'on étudie de plus près les recommandations nutritionnelles données par les différentes ligues cardiologiques, les associations contre le cancer ou autres maladies, telles que par exemple le diabète, on réalise qu'il existe non seulement un consensus international pour les différentes pathologies, mais en plus les recommandations pour la prévention des différentes maladies sont étroitement liées, et même pratiquement les mêmes.

Si l'on considère, par exemple, les récentes données concernant la prévention de certains cancers, on note que de plus en plus d'importance est donnée aux composants mineurs contenus dans nos aliments. Ainsi les substances anti-oxydantes (sélénium, vit. C, vit. E, bêta-carotène (précurseur de la vitamine A)...), ainsi que certains flavonoïdes et tanins (responsables des arômes et du goût des aliments) ou d'autres substances encore inconnues semblent avoir un rôle protecteur contre certains cancers.

Mais ces mêmes anti-oxydants jouent également un rôle protecteur dans l'artériosclérose et donc dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. De même certaines fibres solubles (gommes, pectines...), connues pour leur effet bénéfique sur la glycémie (taux de sucre sanguin), aident également à faire diminuer le taux de cholestérol.

En comparant donc les différentes recommandations entre-elles et en les résumant, on obtient les principes de base de ce qu'on peut considérer comme une alimentation saine.

* Manger une large variété d'aliments différents



- * Choisir une alimentation pauvre en graisses, surtout en graisses saturées (animales) et en cholestérol
- * Augmenter la ration de fibres en mangeant beaucoup de fruits, de légumes et de produits céréaliers
- * Ne pas abuser de sucres raffinés, ni de sel (sodium)
- * Si on boit des boissons alcoolisées, le faire avec modération
- * Equilibrer l'alimentation avec son activité physique, afin de maintenir ou améliorer son poids

Mais comment transformer toutes ces recommandations, qui expriment en termes de nutriments ce qui convient le mieux à l'homme, en rations alimentaires. En d'autres mots: *Que faut-il manger?*

La pyramide alimentaire: un moyen facile pour apprendre à bien s'alimenter !

Le concept pyramidal est né en 1992 aux Etats-Unis et a été depuis lors repris dans de nombreux modèles d'alimentation saine. Sa force repose largement sur le fait qu'elle permet non seulement de visualiser les différentes familles alimentaires, mais aussi de renseigner sur

les proportions relatives occupées par ces familles pour atteindre les objectifs d'une alimentation saine:

les aliments figurant à la base de cette structure sont quantitativement les plus représentés, les quantités diminuent au fur et à mesure que l'on s'élève. La pyramide est un tout: chaque "trou", surtout s'il se trouve au niveau de la base, risque de tout faire écrouler.

Le principe de la pyramide alimentaire s'applique aussi bien sur l'équilibre alimentaire journalier:

au moins 4-5 portions de pains, céréales, pâtes..., 3-5 portions de légumes,

2-4 portions de fruits; au plus 2-3 portions de lait et produits laitiers, 2-3 portions de viandes, poissons, oeufs, ainsi que l'utilisation modérée de matières grasses et huiles (en préférant les graisses d'origine végétale) ainsi que les concentrés sucrés et l'alcool. (Les portions sont déterminées quantitativement selon les besoins)

que sur l'équilibre d'un repas: une portion de féculents sous forme de pain, pâtes, riz, müsli ou autres céréales accompagnée de beaucoup de légumes et/ou fruits frais et d'une petite portion de poisson, viande, fromage, ou autre produit laitier, de préférence maigres.

Il faut ajouter qu'une alimentation ne peut être équilibrée, si elle n'est pas accompagnée d'une quantité suffisante de liquide. Il est donc recommandé de boire tous les jours 1,5 à 2 litres de boissons peu caloriques, de préférence de l'eau ainsi que café, thé, tisanes, jus de fruits coupés d'eau et avec modération vin, alcool et boissons sucrées.

La pyramide alimentaire résume les grands principes de l'alimentation saine: *Plus d'aliments d'origine végétale, de fruits et légumes crus et moins d'aliments riches en graisses et provenant du règne animal.*

Le principe est valable pour toutes les formes d'alimentation, en respectant les goûts, cultures, croyances etc.... Il existe déjà des pyramides alimentaires adaptées au régime méditerranéen, à l'alimentation végétarienne et d'autres- Manger sain tout en mangeant bien n'est pas impossible. Parfois les conseils individuels d'un diététicien peuvent aider à mieux équilibrer l'alimentation, tout en respectant les goûts et les modes de vie.

Sylvie Paquet
diététicienne-nutritionniste

Références:

- Dieta N° 13, "De tes aliments tu feras une médecine", N. Claes
- Le concours médical N°34, *Alimentation et cancer*, M.-C. Boutron-Ruault
- Dieta N°7, *Les nouvelles recommandations alimentaires américaines*, F. Desnoyers Raimondi
- Health and Food N°28, *La Pyramide alimentaire*, J. Absolonne, N. Guggenbühl

Pour tous renseignements:

Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (ANDL)
B.P. 62, L-7201 WALFERDANGE
Tel: 478-5568/5561

«Le poisson préfère sauter sur la table du riche»

Bon pour la santé, le poisson ? Demandez un peu aux pêcheurs mauritaniens ce qu'ils en pensent. Eux qui, à cause de la surpêche, sont frappés d'une interdiction de pêcher des sardines, mais qui peuvent observer des navires-usines venus d'Europe continuer leur travail. En effet, l'UE a joué de sa puissance financière pour offrir à son industrie du poisson les droits de pêche dans les eaux territoriales de plusieurs pays africains, pays par ailleurs victimes de malnutrition. Et comme ce sont les contrats qui font la loi plus que la loi, la pêche continue. Ce n'est que sous la pression conjointe d'ONGs écologiques et de développement que l'UE a accepté un moratoire de deux mois.

Cette histoire est un exemple extrême du pillage du Sud par le Nord. Tout d'abord l'argent de l'UE pour rémunérer l'accès à ces «stocks de poissons excédentaires» ne sert pas au développement mais au remboursement de la dette contractée envers le Nord. Ensuite, une partie des sardines sont réimportées en Mauritanie - en boîte et à des prix qui les rendent inaccessibles à ceux-là mêmes qui n'ont pas le droit d'en pêcher. Le poisson préfère sauter sur la table du riche, comme ils disent.

Et les prix du poisson montent, car il y a une crise de surpêche mondiale. Après l'épuisement des stocks dans les mers de l'hémisphère nord, l'industrie du poisson a envahi le reste du monde. Mais depuis 1989, les captures mondiales baissent. Et sur la lune il n'y a pas d'eau à ce que l'on sache ... Aujourd'hui il faut toujours plus d'investissements pour capturer toujours moins. L'industrialisation conduit à employer moins de personnes, à utiliser plus de ressources et à causer plus de gaspillage. Pourtant elle est subventionnée par les États afin de maintenir leurs flottes hauturières.

Le poisson, une fois entré dans le circuit de transformation industrielle, devient cher relativement à son coût dans une économie de subsistance. Mais il reste suffisamment bon marché pour qu'on en utilise près du tiers pour fabriquer des engrais ou de la farine pour bétail plutôt que de s'en nourrir. Ainsi, plutôt que d'être une source de protéines pour le Sud, le poisson aide à rendre nos beefsteaks meilleur marché ...

En conclusion, pour le Tiers Monde il faut souhaiter qu'il développe sa richesse en poissons pour ses propres besoins (développement autocentré) plutôt que de la sous-louer ou de l'exporter. Mondialement il faudra trouver un niveau de pêche «soutenable» à long terme, en utilisant la haute technologie non pas pour maximiser mais pour optimiser les captures.

RK

Source: The Guardian, repris dans Courrier International du 5 novembre Greenpeace Magazine 4/1994

Que faire ?

Un label écologique ou éthique pour le poisson ? L'expérience du label «Dolphin safe» devrait rendre prudent, car ce qui ne garantissait que la vie des dauphins a été instrumentalisé par l'industrie du thon pour occulter l'ensemble de ses activités destructrices. En attendant, voici quelques conseils simples pour combattre la surpêche ... tout en mangeant du bon poisson.

1. Optez résolument pour du poisson vraiment frais, donc venant des mers et des élevages les plus proches.
2. Choisissez de préférence le poisson de saison. Demandez conseil à votre poissonnier.
3. Expliquez à vos enfants que les poissons ne naissent ni en sticks, ni panés. Évitez ce genre de produit, fruit typique de la grande industrie de pêche.
4. Évitez de consommer trop de poisson de fin de chaîne alimentaire (thon, dorade, espadon) qui accumule les substances polluantes.
5. Évitez les produits résultant manifestement d'un saccage de l'environnement ou d'un pillage des ressources du Sud, comme c'est souvent le cas des coquillages et crustacés.
6. Demandez des informations. Sous la pression de cette demande, plutôt que de devoir admettre ses méfaits, la grande industrie modifiera ses méthodes.

(d'après Greenpeace Magazine 4/1994)