

Les bons réflexes alimentaires

« On est foutu, on mange trop », chantait, il y a quelques années, Alain Souchon.

Pour en finir avec la cacophonie nutritionnelle, voici des conseils de base pour se nourrir en protégeant sa santé

C'est souvent la cacophonie lorsqu'il est question de nutrition: régimes, aliments antioxydants, conseils diététiques d'experts en tout genre... Difficile de s'y retrouver. Voici une série de conseils sur lesquels des recommandations officielles et consensuelles ont été formulées.

Manger varié et équilibré

« La nécessité de varier son alimentation est un consensus émergent », explique le docteur Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Il faut manger de tout, cette variété étant utile sur le plan nutritionnel. « Manger moins gras et moins sucré n'a pas de sens en soi. Ce qui compte est la balance énergétique, en prenant en compte l'activité physique », insiste le docteur Lecerf. Et de marteler que les régimes peuvent être toxiques et inefficaces, comme l'a analysé l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) dans un rapport de 2010. Le rôle de l'équilibre entre apports et dépenses d'énergie apparaît comme un concept fondamental d'une nutrition favorable à la santé.

Aucun aliment n'est mauvais en soi, mais il faut veiller aux excès

« Aucun aliment n'est mauvais, il faut apprendre à le manger, à le déguster, en donnant la priorité aux sensations alimentaires », insiste le docteur Gérard Apfelrodorfer, du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS). Ainsi, pour le chocolat, s'il est dégusté, il ne sera pas consommé en grande quantité.

Le repas à la française

« De nombreuses études montrent que les personnes mangent plus lorsqu'elles font autre chose, comme être devant un écran, par exemple », note Pascale Hébel, directrice du département consommation du Credoc. Or, il existe actuellement une tendance à la déstructuration et à la multiplication des repas, ce qui augmente le nombre de fluctuations glycémiques et insuliniques au cours de la journée. « Le fait de manger à plusieurs, de prendre des repas structurés, si possible à la même heure, régule la satiété et rendrait les gens "raisonnables", ils ne mangeraient pas trop », selon M^{me} Hébel. Le modèle alimen-

« Aucun aliment n'est mauvais, il faut apprendre à le manger, à le déguster, en donnant la priorité aux sensations alimentaires »

DOCTEUR GÉRARD APELRODORFER
Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids

taire français (trois repas par jour) pourrait contribuer à limiter le risque d'obésité, selon une étude du Credoc de septembre 2010. Ainsi, 57 % des Français sont occupés à déjeuner à 12h30. Dans ses recommandations, l'assurance-maladie met en garde contre le grignotage entre les repas. En outre, elle conseille de privilégier une cuisson à la vapeur plutôt qu'au beurre ou en friture et de se méfier aussi des plats en sauce, riches en graisses.

Privilégier les végétaux

Il faut donner la primauté aux végétaux, en mangeant fruits et légumes, dont le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande d'en consommer cinq portions par jour. Riches en vitamines, minéraux, fibres, leur bienfait sur la santé a été démontré dans la prévention des maladies cardiovasculaires, du cancer, du diabète et de l'obésité. Les produits céréaliers à grains entiers et les noix sont aussi fortement conseillés.

Attention au sucre

Il faut le consommer avec modération et éviter en particulier l'excès de fructose et de saccharose ajoutés aux boissons. Seule l'eau est indispensable. « Les boissons sucrées ont un faible pouvoir rassiant. Le lien entre les boissons sucrées et l'augmentation des risques de syndrome métabolique [qui augmente le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiaques] est établi », indique Jean-Pierre Després, chercheur à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de l'hôpital Laval de Québec. Une étude publiée le 12 mars dans la revue américaine *Circulation*, menée auprès de 42 883 hommes, montre que la consommation quotidienne de 33 cl de boisson sucrée accroît de 20 % le risque cardio-vasculaire chez les hommes, comparativement à ceux qui n'en boivent pas ou moins (pas plus de deux fois par semaine).

Limiter le sel

Il faut limiter sa consommation en réduisant la prise d'aliments transformés salés (charcuteries, fromages, etc.), préconise l'Institut national du cancer (INCa). La mesure aurait des bénéfices vis-à-vis du cancer, mais aussi en prévention cardio-vasculaire. Une étude américaine publiée dans le *New England Journal of Medicine*, le 18 février 2010, calculait ainsi les bénéfices d'une réduction de 3 grammes de l'apport quotidien en sel aux États-Unis: entre 50 000 et 100 000 infarctus du myocarde en moins et une diminution de plus de 40 000 à 90 000 décès toutes causes confondues. Des chiffres qui placeraient une telle mesure sur le même plan en termes de bénéfice sanitaire que la diminution du tabagisme, de l'obésité et du taux de cholestérol.

Le Royaume-Uni a lancé en 2003 un programme de réduction de la consommation de sel en combinant la concertation avec les industriels – afin qu'ils diminuent la quantité de sel dans leurs produits alimentaires –, la sensibilisation du public et l'amélioration de l'étiquetage. En 2000-2001, le niveau moyen de consommation était de 9,5g par jour, alors que le recommandation est de 6g. Une enquête conduite en 2008 montrait une diminution de 0,9g par jour.

Limiter les additifs

« Environ 1 000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque jour en France, une situation très préoccupante. Cela est en grande partie lié aux facteurs environnementaux, dont l'alimentation. Or, on trouve encore des additifs alimentaires comme le BHA, E300 ou le fameux colorant E150 D... classés cancérogènes possibles ou probables », constate le docteur Laurent Chevallier, membre du Réseau environnement santé (RES). Il est recommandé de limiter l'alimentation toute prête et les aliments transformés, qui contiennent de nombreux additifs, en privilégiant les aliments conjuguant saveur, qualité nutritionnelle et filières courtes.

Pour l'Anses, les substances retrouvées dans l'alimentation ne constituent pas, dans 85 % des cas, un risque pour la santé, selon son étude portant sur 4500 substances chimiques dans 20 000 échantillons. Mais il faut aussi se méfier des contaminants non intentionnels, comme ceux liés à la cuisson (production d'acrylamide ou de groupement glycosyl), signale le docteur Lecerf.

Délaisser les graisses saturées

Dans son rapport de 2010 sur l'état mondial des maladies non transmissibles, l'Organisation mondiale de la santé reprend les recommandations qui précèdent. Elle précise en particulier l'importance de limiter l'apport énergétique en graisses totales (sans dépasser 30 % du total de l'apport énergétique). Elle invite à délaisser les graisses saturées au profit des graisses insaturées et à aller vers l'élimination des acides gras « trans » (acides gras insaturés en hydrogène). ■

PAUL BENKIMOUN ET PASCALE SANTI

Les trois repas « idéaux » d'une journée « équilibrée »

Devant la nécessité d'avoir une alimentation variée – aucun aliment n'étant parfait ni mauvais –, *Le Monde* a demandé au service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, dirigé par le docteur Jean-Michel Lecerf, de composer un « menu idéal », réalisé à partir d'aliments « bons pour la santé ». Voici l'exemple d'une journée et de ses trois repas, histoire de se mettre en appétit!

Petit déjeuner

Café au lait
Pain multicéréales – beurre – confiture de groseilles
Orange sanguine pressée

Déjeuner

Pêches au thon sur lit de roquette
Escalope de dinde au lait de coco et curry
Mélange de riz sauvage et tagliatelles de courgettes
Fromage blanc sur émietté de spéculos – feuille de menthe

Dîner

Toasts chèvre-jambon cru et salade de tomates cerises
Papillote de saumon aux poivrons
Linguini
Poire pochée et sa crème anglaise



« Le fait de manger à plusieurs, de prendre des repas structurés, si possible à la même heure, régule la satiété et rendrait les gens "raisonnables", dit Pascale Hébel, du Credoc.

STÉPHANIE LACOMBE/ANFP

Les mille et un bienfaits des oméga-3

Les oméga-3 ont été largement popularisés par le docteur David Servan-Schreiber, mort en juillet 2011. Mais quels sont vraiment les effets sur l'organisme de ces acides gras polyinsaturés, et où les trouver? Dans l'alimentation, il en existe deux grandes sources: d'une part, les légumes verts et certaines huiles végétales, sources d'acide alpha-linolénique; de l'autre, les poissons gras (saumon, sardine, maquereau...), qui contiennent des acides gras oméga-3 dits à longue chaîne.

« Deux ou trois repas avec un poisson gras chaque semaine et une consommation régulière de légumes verts et d'huile type colza ou noix suffisent largement à couvrir les besoins », indique le professeur Philippe Bougnoux, cancérologue au CHU de Tours. Dans ce domaine, toutes les huiles ne se valent pas. « L'huile d'olive a d'autres atouts, mais ce n'est pas une source d'oméga-3. L'huile de tournesol n'est pas à recommander car elle ne contient que des oméga-6, qui ont des effets opposés à ceux des oméga-3 sur les cancers ou l'inflammation », poursuit Philippe Bougnoux. Pour Theure, les Français sont

encore loin de ce modèle alimentaire. « Actuellement, la première source d'oméga-3 d'origine végétale provient paradoxalement des produits animaux, dont la moitié sous forme de produits laitiers. Les huiles ne représentent que 25 % », note le professeur Philippe Legrand, directeur du laboratoire de nutrition humaine Agrocampus-INRA (à Rennes), et expert auprès de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). C'est donc en bonne partie par l'intermédiaire des plantes ingérées par les animaux qui finissent dans notre assiette que se fait notre apport d'oméga-3 végétal.

Bénéfices cardio-vasculaires

Philippe Legrand, qui a présidé les récentes recommandations de l'Anses sur les acides gras, relève surtout une consommation insuffisante. « Les besoins en acide alpha-linolénique – oméga-3 d'origine végétale – sont estimés à 1 % de l'apport énergétique global, dit-il. En France, on en est à 0,4 %. Pour l'oméga-3 animal actif, le fameux DHA du poisson, on est également en déficit. » C'est au niveau cardio-vasculaire

que les bénéfices sont les mieux établis, avec même un impact sur la mortalité liée à ces maladies. Les oméga-3 diminuent le risque de mort subite et d'infarctus, ils réduisent le taux de triglycérides et probablement la tension artérielle. Leur intérêt est reconnu en prévention primaire, et après un accident cardiaque (prévention secondaire).

Par ailleurs, de nombreuses études ont observé un effet favorable des oméga-3 sur le fonctionnement cérébral. Des travaux ont aussi suggéré que des apports insuffisants pendant la grossesse ou un syndrome de l'enfance favoriseraient des pathologies comme l'autisme ou un syndrome d'hyperactivité. Les spécialistes restent prudents. « Des modèles cellulaires montrent que tous les systèmes de neurotransmission synaptique répondent favorablement aux oméga-3, mais ce n'est pas une démonstration suffisante. Chez l'homme, on dispose seulement de corrélations, pas d'études démontrant un lien de cause à effet », souligne Philippe Legrand. L'association américaine de psychiatrie n'hésite toutefois pas à recommander une supplémentation en oméga-3 à longue chaîne chez les personnes souff-

rant de troubles psychotiques ou de dépression.

Quant aux cancers, « il n'y a pas non plus de lien de cause à effet prouvé chez l'homme malade, mais les travaux en laboratoire et surtout chez l'animal sont très convaincants sur l'intérêt de ne pas être déficitaire en oméga-3 », poursuit le Pr Legrand. Un régime riche en oméga-3, et surtout un bon équilibre avec les oméga-6 avec lesquels ils entrent en compétition, aurait des vertus protectrices vis-à-vis des tumeurs du sein, du colon, de la prostate... Il est même question d'effets thérapeutiques.

Dans une étude préliminaire chez des femmes ayant un cancer du sein métastatique, Philippe Bougnoux a observé que l'apport d'oméga-3 augmentait la réponse aux chimiothérapies. Une nouvelle phase de essais est en cours pour confirmer que des oméga-3 pourraient être utiles comme traitement adjuvant de cancer. « En attendant, on peut recommander aux femmes d'augmenter leur apport alimentaire, mais il serait prématuré de conseiller des compléments alimentaires », insiste le cancérologue. ■

SANDRINE CABUT