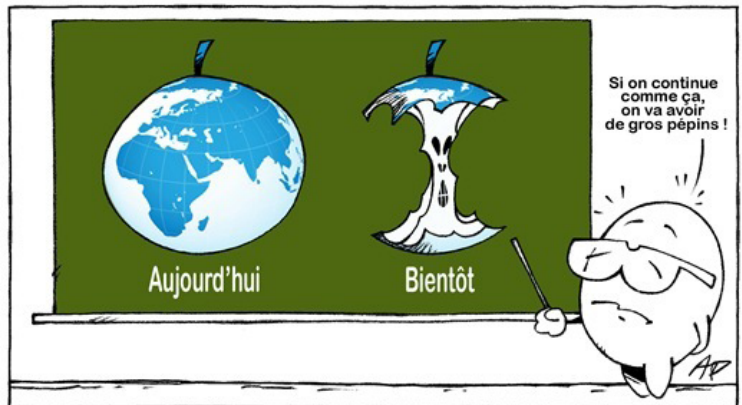


Réveillez-vous !

Inutile de vous parler de réchauffement climatique en plein hiver. Mais de nutrition : vous êtes prêts ? La consommation de fruits, légumes, légumineuses, céréales, noix et graines devra doubler, et la consommation de produits carnés et de sucre être divisées par 2.

Il est impératif - pour notre planète comme pour notre santé - de transformer nos modes alimentaires vers des solutions plus saines, et vous avez 20 ans pour y parvenir. C'est donc urgent. Ne badinez pas en route !



Alain Prunier - DR

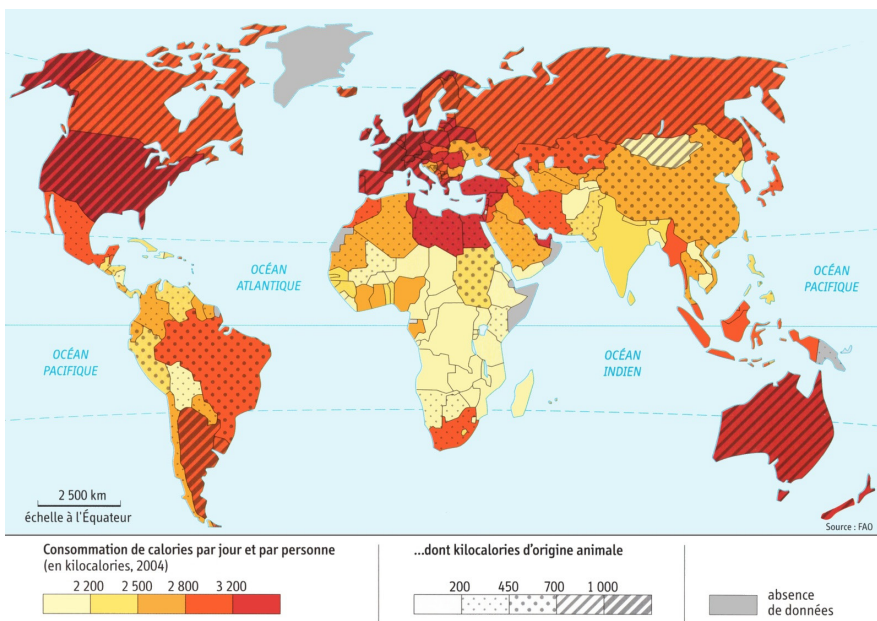
Refonte de l'Anthropocène*

Les grands de ce monde négocient notre fin de planète ? Ne restez pas les bras ballants : à chacun de nous de prendre en main son petit travail de fourmi. Pour la planète comme pour notre santé aujourd'hui et demain, mais aussi pour la santé de nos descendants, épigénétique oblige. Nous sommes tous liés par une blockchain physiologique et métabolique, et chaque amélioration sera vertueuse, doublement, triplement, exponentiellement.

Car si nous poursuivons sur cette mauvaise autoroute égoïste où chacun mange ses frites et ses nuggets, boit ses smoothies de sucre et de mangue (!), snacke d'extrudés dont la vacuité nutritionnelle est inversement proportionnelle au bruit qu'ils font lorsqu'on les brise avant de les avaler tout gloups, et bien nous serons responsables d'une humanité dégénérée, sur-obèse, incapable de se mouvoir à pied, inapte à la survie, dans une atmosphère polluée et un univers désertique à perte de vue.

Aucun levier n'est plus puissant que l'alimentation afin d'optimiser la santé humaine et la durabilité de notre environnement.

Eat-Lancet Report 2019



Ration calorique par habitant et alimentation carnée

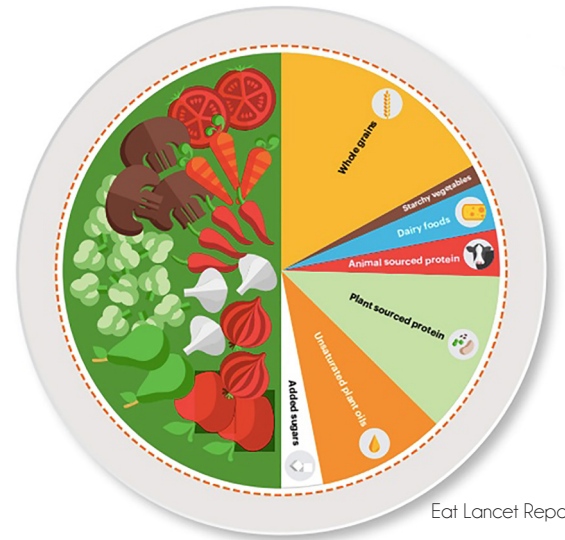
- 820 millions de personnes n'ont toujours pas accès à suffisamment de nourriture,
 - 2.4 milliards de personnes surconsomment,
 - Environ la moitié de la population mondiale a un régime carencé en nutriments.
- Bon voilà, c'est posé !

* Une nouvelle époque géologique caractérisée par l'humanité en tant que force dominante derrière les changements environnementaux à échelle planétaire

CONSULTATION NUTRITION

Composez

Alors remontons nos manches. On commence par quoi ? Une alimentation en priorité végétale : fruits, légumes, légumineuses céréales, graines, noix, ... et une petite proportion d'aliments d'origine animale (produits laitiers, œufs, miel... très peu de produits tirés des animaux eux-mêmes (viande, poisson et coquillage). Ceci profite à votre santé et à l'environnement.



Eat Lancet Report - DR

En pratique

Ce n'est qu'un exemple : du pain complet (232 g = équivalent à presque une baguette pour un adulte), des pommes de terre ou autre tubercule, des légumes à volonté, des fruits, des légumineuses, des graines et noix, des produits laitiers (frais : 250 g environ), ... on voit que la place des produits animaux est réduite mais pas absente.

N'oubliez jamais les matières grasses végétales fluides (colza, noix, noisette... en priorité pour les Oméga3). Les sucres ne sont pas absents : n'oubliez pas qu'ils permettent de rendre délicieux ou simplement mangeables certains mets trop acides comme abricot cuit, rhubarbe, petit pois ou tomate cuite...

Finalement, c'est très simple.

	Régime de Référence (g/jour) (possible gamme)	Consommation calorique (kcal/jour)
Grains complètes Toutes grains	232	811
Tubercules/légumes féculents Pommes de terre, cassave	50 (0 à 100)	39
Légumes Tous légumes	300 (200 à 600)	78
Fruits Tous fruits	200 (100 à 300)	126
Produit laitiers Produits laitiers	250 (0 à 500)	153
Sources de protéines		
Bœuf, agneau, porc	14 (0 à 28)	30
Poulet et autres volailles	29 (0 à 58)	62
Œufs	13 (0 à 25)	19
Poisson	28 (0 à 100)	40
Haricots secs, lentilles, pois, soy	75 (0 à 100)	284
Noix	50 (0 à 75)	291
Graisses ajoutées		
Huiles insaturées	40 (20 à 80)	354
Huiles saturées	11.8 (0 à 11.8)	96
Sucres ajoutés		
Tous édulcorants	31 (0 à 31)	120

Eat Lancet Report - DR

CONSULTATION NUTRITION

Entre Inde et Grèce, Thaïlande et Vietnam

Visitez ces contrées qui se sont rendues maîtres ès végétaux. Très cuits (Dahls indiens, ragoûts de légumes grecs...) ou cuits juste au moment (Thaï, Vietnam), ces pays regorgent de bonnes astuces de recettes pour vraiment faire de vos nouveaux repas des festins.

Mais ils ne sont pas les seuls : les poké bowls d'Hawaï, les sushis du Japon, etc.

En Grèce, les khoriatiki (salades) de tomates, concombres, poivron vert, olives et féta, le tout avec un flot d'huile d'olive... Et tout le monde pioche dedans s'il vous plaît !

La Mélitzanosalata ou salade d'aubergine préparée après passage au four, donc petit goût de brûlé de rigueur. Emulsion d'huile d'olive, toutefois : y aller modestement!



Le célèbre tzatziki, que l'on retrouvera aussi en Inde caché sous un autre nom, est un must archi simplet. Yaourt nature dans lequel nagent des concombres coupés en dés, de l'huile d'olive et de la menthe.

Avec les courgettes, préparez le kolokithia tiganita, petites tranches frites bien relevées. En Grèce, les fourrés au riz sont légions, que ce soit le calmar, les tomates ou les poivrons. Très cuits, les légumes cuisinés à l'huile sont alors aptes à libérer leurs pigments vitaminiques antioxydants (anthocyanes,lycopène, xanthophylles, etc.), qui, dilués dans l'huile, sont alors et enfin bioassimilables.

C'est une bonne leçon grecque : tout légume doit être cuit avec un peu d'huile afin de pouvoir bio-assimiler les antioxydants et bien utile pour lutter contre les radicaux libres. La preuve : si l'huile se teinte d'orangé, de jaune ou de rouge, c'est bien que vos pigments vitaminiques sont en solution.

Quid des feuilles de vigne ou dolmadès, servies froides, farcies de riz et d'huile ? Pas d'information nutritionnelle fiable. Si vous en avez, faites passer. Merci.

Tout simplement en Grèce, dans la montagne sont récoltées des herbes et plantes qui sont proposées cuites « chorta ou horta ». Idem : si vous avez des données nutritionnelles fiables, merci de nous les partager.

Les plats végétariens ne manquent pas chez les Hellènes : la briam est cette ratatouille de pomme de terre, courgettes et tomates avec un peu de poivrons. Elle plaît à tout le monde, même aux enfants. L'influence turque est forte ici, et les mélanges d'aubergines farcies d'oignons, de tomates et de plantes

aromatiques sont très populaires.

La Thaïlande surpasse toutes les cuisines pour ses parfums, ses herbes et sa fraîcheur. Très bon équilibre de piment, acide, douceurs, fraîcheur... pas de cuisine sans herbe fraîche. La célèbre soupe Tom yam a une base très épicée, avec citronnelle et piment, sorte de bouillon de légumes dans lequel on peut ajouter des parcelles de crevettes, de poisson ou de porc. Souvent, un trait de lait de coco vient adoucir le feu du piment.

Les nouilles sautées sont très populaires et font 75 % du bol qui sera servi, le reste étant des légumes et parfois, 3 ou 4 morceaux de poisson.

Dans ce continent gastronomique, pas de dessert hors le mango stick rice, un riz gluant nappé de lait de coco et accompagné de lamelles fines de mangue.

Au Vietnam, la street food est reine comme en Thaïlande. Régalez vous à tous les coins de rue. Le riz est une base : soit le long, soit le gluant soit le riz parfumé. Au choix.

Les soupes PHO sont une base quotidienne ; bouillon de légumes au gingembre et nuoc mam avec des nouilles, dans lequel on ajoute des lamelles de viande ou de poulet. Peu.



Mais des épices, il y en a à foison : coriandre, girofle, poivres... à toute heure.

En Inde, les dahls sont une base incontournable pour les gourmands. Toujours à base de légumineuses, il s'agit d'un ragoût végétarien très aromatique, souvent très relevé, qui accompagne un naan, une galette de blé ou du riz. Un vrai régal. Avec un chapati ou un parathan, vous serez immédiatement conquis par le végétarisme.



CONSULTATION NUTRITION

Super hyper foods

Ouvrons les yeux ... sur les tables de composition nutritionnelle. Oubliez tout ce que vous avez cru savoir jusqu'à maintenant et recréez votre propre base de composition nutritionnelle.

Oui, le calcium est essentiel au quotidien. Oui, les produits laitiers en sont très riches, surtout les aliments les plus denses : poudre de lait écrémé (1250 mg/100 g), pâtes pressées cuites comme le parmesan (1170) ou l'emmental (979).

N'oubliez tout de même pas la laitue de mer séchée (1200) ni

la graine de pavot (1440), ni le nori (1610)...

Le sésame n'est pas ridicule (962), ni la sardine en boîte (798). Eh oui : les arêtes que l'on consomme tout gloup).

Changeons de registre. Les médias et les patients évoquent les « super foods », autant d'ingrédient miracle que l'on ne découvre que maintenant.

Pourquoi tant d'engouement ?

Attention : règlement de comptes !

Baie de goji : cette petite baie rouge récoltée vers le Tibet nous arrive séchée, mais si rouge que forcément, elle doit apporter avec elle par mal de conservateur (sulfite ?). Elle apporte 375 Kcal pour 100 g, 80 % de glucides dont 75 % de sucres. Elle est toutefois riche en caroténoïdes (sa couleur rouge), 2500 µg. Point.

L'açaï, ... cette date est grasse, brune et pas savoureuse du tout. Et n'apporte aucun nutriment de façon significative. Dommage.

La grenade : 76 Kcal, 1,29 g de protéines, 2,3 g de fibres... mais pas de nutriments significatifs. Dommage. Elle a usurpé des résultats de recherche portant sur la peau, qui est riche en composés antioxydants comme les ellagitanins, que l'on retrouve dans la peau de raisin, le bois de châtaigner ou de chêne, etc.

La graine de chia (prononcez kia) : très petites graines très dures, elles ont beau contenir de précieux nutriments, ceux ci ne sont pas disponibles pour notre système digestif... dommage. Les graines de chia iront donc profiter à d'autres, dans les égouts. Snif.
Précieux nutriments : protéines (19 %), lipides (31 %) dont w3 17,8 %, w6 5,84 %, fibres (34 %), calcium 631 mg, fer 7,7 mg ... Allez ! Ne rêvons plus.

L'avocat : ce fruit spécial contient 13,8 % de lipides, dont 2,17 g de saturés et 1,57 g de polyinsaturés (AL 1,35 g et AAL 0,08 g). Il apporte 4 % de fibres, et des tas de petites choses sympathiques comme la vitamine K1 (14,5 mg) ou la B9 (70 µg). Rien de superlatif, mais un bon petit fruit savoureux avec lequel on se fera des mélanges sains et équilibrés.

Le quinoa : parce qu'il ne contient pas de gluten, le quinoa s'est taillé une part significative du paysage alimentaire médiatique. Bravo, mais pas glop. En effet, nous avons aussi du riz (rouge, noir, blanc, étuvé ou non), et du sarrasin qui pourraient aussi prendre la place... sans doute qu'ils n'ont pas eu une aussi bonne attachée de presse !

Le quinoa a une pellicule qu'il convient d'enlever avant de le déguster. Sinon, bobo le ventre. Après ébullition, elle se voit mieux et se détache, mais il faut vraiment frotter toutes les graines pour éliminer ceci.

Le quinoa cru apporte des protéines (13 %), des fibres (7 % avec pellicule, seulement 2,8 % dépelliculé), apporte du magnésium (197 mg), du fer (4,5 mg), et des vitamines du groupe B... comme les céréales.

Bref. Mangez aussi du sarrasin (protéines 13 %, fibres 7 %, magnésium 231 mg, fer 2,2 mg, zinc 2,4 mg, vitamine B2 0,43 mg ; vit PP 7 mg (!), etc. Encore plus intéressant !

Spiruline : non ce n'est pas une algue, mais une cyanobactérie d'eau douce. Bref : une bactérie qui ressemble à une spire (un ressort), et qui a une jolie couleur verte grâce à sa c-phycoyanine dont les vertus antioxydantes sont avérées.

Oui, elle est très riche en protéines, comme toutes les algues ou végétaux riches en eau. Ce qui est le cas de la laitue (si vous la faites sécher), de la laitue de mer, du nori... bref. Ne comparez plus jamais un produit vivant et très humide avec un produit séché qui lui sera toujours mathématiquement supérieur, mais pas physiologiquement meilleur.



CONSULTATION NUTRITION

Super frenchy

Pourquoi aller chercher en Chine ou au Chili ce que vous avez sous les sabots ?

Le cassis : rien de plus riche en anthocyanines, avec fortissimes propriétés antioxydantes. Mangez du cassis, vous pisserez rouge et c'est la preuve que votre tractus urinaire est « propre » !

A vous le **chou de France**. Laissez tomber le kalé... ou traduisez « chou frisé » en Français. Les Bretons, ils en ont plein pour vous si vous voulez, mais du bon marché. Tout aussi riche en vitamine C, calcium et fibres.

Les **pommes de France** : plus de 800 variétés de « derrière les fagots » : colorées, acides, astringentes, parfumées. Elles se savorent entières s'il vous plaît. Laissez les pesticides pour les cultures intensives.

Le savez vous ? Les pommes à cidre contiennent 100 à 1000 fois plus d'antioxydants qu'une pomme golden ou une Fuji.

Les **céréales complètes** apportent aussi des antioxydants. A vous de les mieux choisir et d'en profiter. Choisissez toujours du pain complet : côté antioxydants protecteurs, vous n'avez pas mieux.

Découvrez le **chènevis**, la graine de chanvre poussée en France (qui est leader en Europe), parce qu'elle se croque telle quelle, et est un réel petit trésor nutritionnel naturel : riche en protéines (33 %), en lipides avec des acides gras polyinsaturés (w3 et w6), elle a un des meilleurs ratios w6/w3. Mais aussi des minéraux et oligoéléments précieux, champion national en magnésium, riche en fer, zinc, potassium, apporte aussi du calcium et toute une gamme de vitamines du groupe B. A raison d'une cuillerée à soupe tous les jours, pour chacun des membres de la famille, même les petits ou les très grands. Aucune contre-indication !



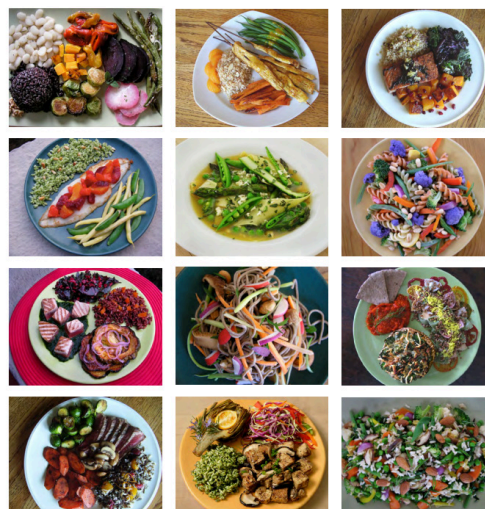
Interchanvre - Chènevis - DR

Conclusion

Les habitudes alimentaires des Français étaient excellentes... jusqu'à aujourd'hui, où nos habitudes de vie ont évolué, si vite, si profondément. Nous allons devoir très vite mettre plus de végétal et moins d'animal : c'est seulement une question de proportion. Néanmoins, gardez les yeux ouverts et les neurones en alerte. Oui, les super food existent et sont une réalité, mais AUCUN d'entre eux n'est miraculeux ni indispensable chaque jour. La variété est le secret de santé.

Sources

Eat Lancet Report 2019
FAO 2019
OMS 2019
PNNS 4 2019
Santé Publique France



Eat Lancet Report - DR

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Eat Lancet Report - FAO - Fotolia - Innovadatabase - Interchanvre -
NutriMarketing - OMS - PNNS 4 - Alain Prunier - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 89 - Février 2019 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62