

Laissez tomber les bonnes résolutions : préférez garder votre bon sens.

N'imposez pas à vos patients des recommandations qu'ils ne sauraient tenir sans vous les avouer. Alors commençons par le bon sens : la nutrition à pas de fourmis est la meilleure et la plus efficace. L'encouragement sans aucun reproche, en essayant, réessayant, et en renouvelant, en accompagnant, en soutenant. Conseils & miscellanées

Les réveils douloureux

La page tourne, on se réveille au petit matin de la rentrée avec la bouche pâteuse et 3 kilos en plus, 3 kg qui ne sont pas du muscle.

Douche froide et feuille blanche : les bonnes résolutions. Inutile d'aller plus loin : le propre des « bonnes » résolutions est qu'elles se listent mais ne suivent jamais. Les écrivant, vous avez l'illusion de faire une BA pour vous-même. Et ensuite, on oublie.

Préférons cultiver le bon sens puisque les Français en ont tant ! Ces Gaulois ont le bon sens paysan, la tête sur les épaules et l'estomac dans la bonne direction.

Paracelse au XVI^e siècle disait : « *toutes les choses sont poisons, et rien n'est sans poison ; seule la dose fait qu'une chose n'est pas poison* ». Aussi n'est-il pas pertinent de demander « quels aliments faut-il manger » ou « cet aliment est-il bon » ?

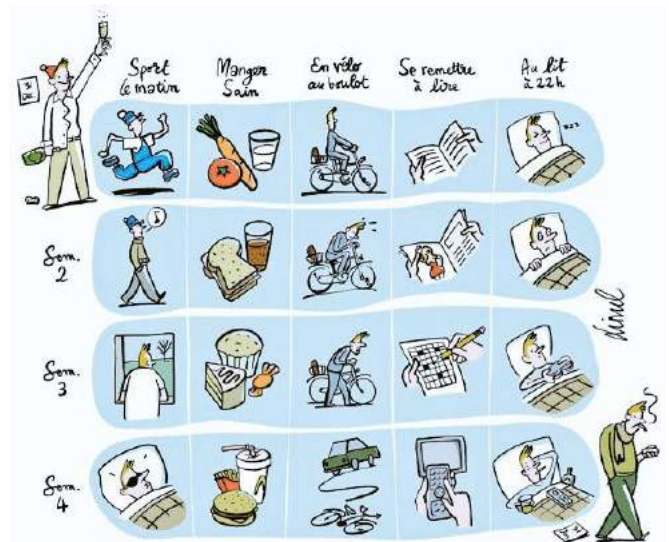
Tout est bon ET mauvais.

C'est juste une question de dose. Ainsi, l'eau est terriblement dangereuse si vous en buvez trop. Le brocoli sera toxique si vous ne mangez que ça. Une coupette ne vous fera pas de mal, mais 2 ou 3, sans doute.

« *Quand on fait sauter le bouchon, on ne peut plus le remettre* ». Que ce soit le bouchon de la colère, le bouchon du trop-plein et du pantalon qui ne ferme plus, ou le bouchon du laisser-aller à manger et remanger. Quand la barrière craque, il n'y a plus de limites. Respectez donc bien les barrières (les règles alimentaires) et à la première brèche, reconstruisez en plus solide.

Faites votre cette devise qui est la mienne « *j'aime quand tout devient léger* » : être léger signifie se sentir bien, avec une souplesse et une fluidité des mouvements corporels, et une allure racée et digne. C'est aussi dormir bien, sourire plus souvent et... dépenser plus d'énergie. Car si votre capiton gras sous la peau est mince, il protège moins bien du froid : donc, vous aurez besoin de manger plus qu'une personne enrobée qui aura des besoins moindres (elle est comme un thermos). Les maigres ont besoin de manger plus que les gros. Maigrissez et vous pourrez manger plus !

Les statisticiens conviennent que « la moyenne est une abstraction. La réalité est une variation ». Alors cessez de citer « une étude américaine dit que » ou « les Vegans disent que ». Les statistiques scientifiques sont une spécialité interdite à la médiocrité et la petitesse d'esprit. Croyez-moi : c'est une science ardue mais lorsque le traité statistique vous affirme un fait, croyez-le en attendant de plus nombreuses études. Bref : cessez de renier la science publiée et cessez de croire et colporter n'importe quelle information dont vous n'avez pas la preuve publiée sous les yeux.



Dessin Dinel - alorsquidefun.fr - DR

Cessez d'être naïf

Banane à un seul clone ? Faut pas décloner !

Oui : les bananes sont des clones, le saumon est tétraploïdes et les huîtres triploïdes ; vous mangez déjà des OGM et vous ne le saviez pas mais ce n'est peut-être pas un drame, vous consommez parfois des conservateurs et ils vous sauvent la vie en limitant le risque de toxines botuliques dans vos charcuteries (pâté, jambon, saucisson) et autres plats cuisinés. Le miel américain est parfois fait avec du sirop de glucose-fructose mis face aux ruches afin que les abeilles puissent le stocker rapidement dans les rehausses. La viande américaine contient des hormones pour une croissance plus rapide des bovins et donc, une composition corporelle des animaux comme des mangeurs qui va tendre vers le « gras + eau », plutôt que vers le « muscles et dynamisme ».

Cessons d'être naïf : si ça ne coûte pas cher, le beurre, la viande, le fromage ou le vin, le poulet ou le biscuit ne peuvent pas être de qualité équivalente et les producteurs n'ont certainement ni les congés payés ni les 35 heures ni la retraite à 65 ans.



CONSULTATION NUTRITION

Ne soyez jamais fidèle

75 % de l'alimentation mondiale provient de 12 cultures et 5 espèces animales. Riz + Maïs et blé représentent 60 % des calories végétales consommées dans le monde¹.



50 Future Foods - Knorr & WWF

Algues, haricots et légumineuses, Cactus, céréales, fruits et légumes, herbes et feuilles, champignons, fruits à coque et graines, racines, germes, tubercules - DR

Comprenez que pour faire toutes ces cultures massives, il faut des méthodes agricoles costauds. Il est impossible de procéder à une culture intensive ni à un élevage intensif sans que des pathologies surgissent, ce qui implique des traitements préventifs ou curatifs, parfois les deux.

Les métabolites qui seront générés, en synergie avec les résidus de ces traitements peuvent avoir un effet multiplicatif et pas seulement additionnel.

L'effet cocktail peut survenir avec l'emploi d'additifs, de substances issues des emballages, etc. L'effet toxicologique sera avéré avec de très faibles doses très quotidiennes.

Alors variez ! Ne soyez jamais fidèle nutritionnellement. Cassez les habitudes. Vous limiterez les risques.

Culte néonatal

Au départ, les recommandations aux femmes enceintes étaient gnagna-niaises, disant que durant la grossesse, il valait mieux ne pas trop boire, y compris pour fêter le futur bébé.

2019, la campagne est plus « directe » : toute consommation d'une boisson alcoolisée - n'importe laquelle - intoxique le bébé directement. Dès la première gorgée. Rigoureusement, évitez les cuites néonatales. Zéro, c'est zéro.

Certes, on a bien trop de jeunes femmes qui boivent copieusement avant de savoir qu'elles sont enceintes... et puis il y a les autres, qui ont un lien néfaste avec l'éthanol. Pour celles-ci, la campagne n'a comme effet que de les isoler car la femme se sait fautive et elle n'en parlera jamais, surtout pas au médecin qui suit la grossesse, par crainte de se faire inutilement sermonner.

La prévention est, ici encore, la meilleure des médecines.

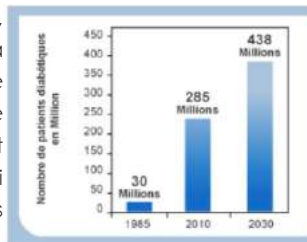


CNSF Association - DR

Miscellanées

L'indice au CAC 40 de la glycémie (IG) est devenue la pathologie du XXI^e siècle. 425 millions d'adultes dans le monde sont diabétiques, dont un tiers a plus de 65 ans. Aux États-Unis, où il frappe déjà 30 millions de patients, soit 11 % de la population adulte, et représente un quart des dépenses de santé, le diabète devrait toucher à son rythme actuel, un adulte sur trois en 2050.

Croissance notamment explosive en Chine où on estime à plus de 11 % les sujets touchés et 36 % en prédiabète². Malheureusement nombreux sont ceux qui ne sont pas diagnostiqués. Les boissons sucrées, les snacks, sauces, fritures et panures de la cuisine rapide anglo-saxonne sont les principales sources de sirop de glucose-fructose et saccharose qui sont aujourd'hui surconsommées par certains groupes de consommateurs.



Monde - Diabete Atlas - DR

Méfiez-vous des « dérapeutes » : yoga, pensée positive, ayurveda, autothérapie, bobothérapie, déconothérapie... quand il faut prendre le taureau par les cornes, il ne faut pas louper les cornes !



Frutarôm - DR

¹ WWF et Knorr Listent 50 aliments de demain

² CB Insights : « This is how artificial intelligence is transforming diabetes care management », Oct.3, 2018 : <https://www.cbinsights.com/research/artificialintelligence-diabetes-diagnosis-treatment/>

CONSULTATION NUTRITION

Ensaucement d'internet

Pour comprendre le poids des réseaux sociaux au XXI^e siècle, un seul chiffre : 300 milliards de dollars de CA en 2019³ soit 2 fois plus qu'il y a 4 ans.

En 2020, il y aurait 31,7 millions blogueurs⁴.

Les blogues ont été classés comme la 5^e source d'informations fiables sur le net. Comme on pouvait s'y attendre, un contenu riche, précis (exactitude et pertinence) et diversifié a un impact positif sur l'expérience-client et l'image de la marque.

Alors attention à ce que vous y lisez et prenez conscience de l'influence de cette source sur vos connaissances.

Perturbateur de tri

Les Français sont de plus en plus nombreux à être sensibles à l'écologie et au recyclage. Mais attention : le choix entre plastique, verre ou alu n'est pas la seule voie. Les encres, pigments, colles, le manchon plastique ou le métal, les bocaux avec des couvercles en plastique... Faites de meilleurs choix, faites de meilleurs tris.

COMMENT REPÉRER DES « FAKE NEWS »

 <p>IDENTIFIER LA SOURCE Explorer le site, son but, sa page « Contacts ».</p>	 <p>ALLER AU-DELÀ DU TITRE Les titres peuvent être racleurs, pour obtenir des clics. Lire l'article entier.</p>
 <p>IDENTIFIER L'AUTEUR Faire une recherche rapide sur l'auteur. Est-il fiable? Existe-t-il vraiment?</p>	 <p>D'AUTRES SOURCES? Consulter les liens, pour vérifier l'information.</p>
 <p>VÉRIFIER LA DATE Partager un vieil article ne signifie pas qu'il est d'actualité.</p>	 <p>EST-CE DE L'HUMOUR? Si c'est trop extravagant, est-ce une satire? Vérifier la vocation du site.</p>
 <p>ÉVALUER NOS PRÉJUGÉS Nos propres opinions peuvent affecter notre jugement.</p>	 <p>QUE DISENT LES EXPERTS? Demander à un bibliothécaire ou consulter un site de vérification rapide.</p>

Traduit par Claire Bongrand et Jean-Bruno Paul, Drif. Information à l'attention de la Fédération of Ukrainian Associations and Institutions. Cerfi - DR



CHEZ VOUS, TOUS LES EMBALLAGES SE TRIENT

À RECYCLER
EMBALLAGES EN PLASTIQUE, MÉTAL, PAPIER-CARTON
PAPIERS, EMBALLAGES ET BRICOLES EN CARTON
BOITELLES ET FLACONS EN PLASTIQUE

À RECYCLER
EMBALLAGES EN VERRE
POTS ET BOCALIS EN VERRE
BOUTELLES EN VERRE

À JETER
ORDURES MÉNAGÈRES
ORDURES MÉNAGÈRES
VAISSELLE EN VERRE OU EN PORCELAINE
ORIENTS

NOUVEAU
TOUTS LES AUTRES EMBALLAGES EN PLASTIQUE
EMBALLAGES EN MÉTAL, MÊME LES PETITS

* Selon votre mode de collecte (bac ou borne)

Un doute, une question sur le tri ? #SUIVEZMOI 09 70 00 586 000

Citeo - L'Art de trier - DR

³MarketingMag.com 2019

⁴Statista 2019

Sources

This is how artificial intelligence is transforming diabetes care management, Oct.3, 2018

Future 50 Foods: 50 foods for healthier people and a healthy planet

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 : www.alorsquoidedefun.fr - Cerfi - Citeo - CNSF - Diabete Atlas - Dinel - Frutarôm
Innovadatabase - Knorr - marketingMag.com - NutriMarketing - www.saviezvousque.net - Statista - WWF - DR
Média d'information pour les professionnels de santé - N° 98 - Décembre 2019 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62