

## Planète : tout ce que vous avez toujours su, mais refusé de considérer & Recommandation d'actions nutritionnelles

Déjà le professeur Albert Jacquart, polytechnicien, généticien des populations expert pour l'OMS, humaniste, membre du Comité national d'éthique, essayiste, l'avait écrit dans « Voici le temps du monde fini, éditions du Seuil, 1991 : la planète n'est pas inépuisable, ses contours sont finis, ses ressources comptées ». Il nous exhortait déjà à considérer notre planète comme un précieux territoire à partager équitablement entre tous, humains et non humains.

35 ans plus tard, où en sommes-nous ? Le bilan médical est médiocre et le pronostic vital de notre planète est engagé : elle doit être mise en soins intensifs d'urgence. Ses constantes sont mauvaises : fiévreuse (nous approchons du +1,5 °C), sa saturation est dégradée, car trop de forêts ont été détruites, les puits de carbone sont trop rares ou peu puissants. Son eau est de mauvaise qualité, polluée, intoxiquée, laissée sans traitement. Sa flore et sa faune sont en danger : algues, plantes, arbres, flore visible et invisible, sa faune, du plus petit au plus grand, souffre, les humains n'étant pas les plus nombreux. Avant nous : insectes, zooplancton et ceux qui les consomment. Tous liés pour l'avenir, tous en danger.



Pixabay©

### Une crise planétaire ?

Non, ce n'est pas une crise, c'est une permanence ! Faire le dos rond ou mettre la tête dans le sable ne sont pas comportement acceptable. Au contraire : levons la tête, relevons les manches, secouons nos neurones et activons nos réseaux : la collaboration est la clé.

### Ce n'est pas une crise : c'est une permanence

Quelle équipe médicale peut nous sortir de là ?

Urgentiste du climat, mais aussi, lanceurs d'alerte de toutes disciplines capables de diffuser de bonnes informations, robustes et vérifiées, compréhensibles par tous, et activables par chacun, rapidement et facilement.

### Les symptômes, à la Prévert

- Pollution des sols, des eaux, des airs : plus personne n'y échappe, ni en Creuse, ni au Sahara central,
- Nos sols épuisés par des monocultures totalement surnaturelles et artificiellement maintenues dans une productivité dégradante,

- Des événements météorologiques violents et inattendus, souvent injustes, car touchant les plus démunis,
- Des événements climatiques qui aggravent la sécheresse ou l'inondation, détruisant les cultures et affamant les populations les plus fragiles, induisant maladies graves, décès et injustice nutritionnelle,
- La dépendance à l'énergie pousse à utiliser les cultures pour les moteurs, alors que 900 millions de personnes souffrent de famine,
- Destruction de la biodiversité, extinction d'espèces, déséquilibre des biotopes,
- Fracture nutritionnelle : des très pauvres (900 M de personnes) et des trop gros (1,5 Milliards) : un gâchis métabolique.
- Comportement alimentaire en abondance : trop, trop d'additifs et d'emballages, trop de gâchis,
- Pour les plus riches, la nourriture a perdu sa valeur puisqu'elle est omniprésente, facile à trouver et très peu chère. Elle a perdu son âme d'essentialité,
- Pour les plus anxieux, la nourriture peut être un réconfort qui pousse vers l'obésité et ses pathologies.

# CONSULTATION NUTRITION

## Vite ! L'ordonnance

Chacun son domaine : le mien est celui de la nutrition, qui commence au respirer, boire, manger, bouger, excréter et dormir. Et oui, la nutrition n'est pas que boire et manger.

- Je ne peux pas améliorer votre Respirer sauf à vous conseiller de ne pas fumer, y compris vapote et bougies. Éloignez-vous des pots d'échappement et de la pollution générale (transports en commun aussi et des fumeurs). Le sport comme le vélo ou le jogging. Mais, même dans un lieu pollué, la pratique du vélo ou du jogging réduisent quand même vos risques de survenue de pathologie chronique.

- Seule l'eau est indispensable. Alors buvons de l'eau, celle du robinet convenant parfaitement dans la plupart des cas en France. Consultez la composition de la vôtre sur votre facture. Et non : je ne peux pas recommander l'eau en bouteille plastique. Y compris pour le biberon du petit : choisissez une eau sans nitrate et peu minéralisée. Dans les services de pédiatrie, il n'y a pas de bouteille en plastique, mais un robinet !! Abandonnez l'eau en conserve.

Quant aux boissons sucrées, pétillantes ou non (cola, boissons aromatisées, sodas, eaux aromatisées), consommez-les occasionnellement comme un apéro (une fois par semaine par exemple). Ce ne devrait pas être des boissons quotidiennes.

- Manger moins. La moitié des Français est en surpoids ou obèse : c'est un vrai gâchis métabolique, une hémorragie de frais médicaux et de souffrances personnelles et familiales. Vous aimez vos proches ? Vous souhaitez le meilleur pour vos enfants ? Apprenez-leur à manger moins. Sans oublier que toutes les catégories d'aliments sont utiles. N'éliminez aucun type d'aliment, mais prenez conscience des quantités servies, et des fréquences de consommation. Les frites, oui, une fois par semaine, pas tous les jours !



Lacombeo

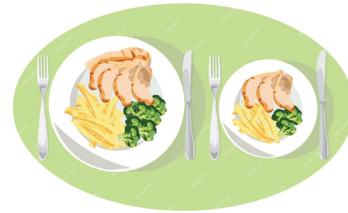
Si vous avez entre 5 et 8 kilos de trop, mangez 20 à 30 % en moins. Vous gagnerez en santé, en estime de vous, et financièrement, contre le gaspillage, et vous ferez sacrément plaisir à la planète ! (moins de transports, d'intrants, d'eau, d'énergie, de gaspillage...).

Les Français consomment trop de protéines (environ 20 % de trop), notamment trop de protéines d'origine animale. Il est recommandé de limiter la consommation de viandes rouges et de charcuteries, car elles apportent plus de calories, de graisses saturées, et ont un impact négatif sur la planète.

Ce n'est pas compliqué. Il y a plusieurs méthodes, choisissez

celles qui vous semblent les plus faciles :

- Choisissez des assiettes de plus petit diamètre, des plats moins hauts, mais plus larges. Ils donnent l'impression d'abondance et l'œil est rassasié.



freepik®

- Servez une cuillère à soupe en moins, au début, puis une autre cuillère en moins, etc. Jusqu'à avoir un poids normal.

- Réduisez les éléments qui sont les plus denses, caloriques et défavorables à la santé : l'huile, même d'olive, est l'ingrédient le plus calorique de la table. 900 Kcal pour un 1/2 verre à dents. C'est 100 fois plus que du concombre ou de la laitue, 10 fois plus que du poisson, 9 fois plus que du steak... 2 fois plus que du chocolat ! Alors limitez toutes les huiles, beurre et margarine (qui en apportent presque autant), rillettes, pâtés et saucissons secs, saucisses et merguez, mais aussi sauces mayo, chips et frites.

Au lieu de :	Préférez :
Saucisse, merguez	Côte de porc ou poulet, pot-au-feu ou blanquette
Entrecôte, côte de veau, porc ou agneau	Filets : 4 à 6 fois moins gras
Volaille, porc : leur graisse est située sur la peau : vous pouvez ne pas la consommer.	Bœuf, agneau : le gras est aussi entre les muscles. On ne peut pas l'enlever. Alors éliminez au moins le gras visible.
Un steak de 150 g et une pomme de terre	Un steak de 100 g, 1 pomme de terre et des légumes à volonté
Poisson gras : maquereau, sardine, saumon	Poisson gras : maquereau, sardine, saumon
Chili con caré	Chili sin carne (haricots rouges, légumes épicés, maïs et pain) et généralement, tous les plats complets où on réduit la quantité de viandes et augmente celle de légumineuses ou céréales.
Deux œufs ou plat et des mouillettes	Un œuf ou plat, des mouillettes de pain complet et des légumes
Frites ou chips	Pommes de terre sautées, au four, vapeur
Viennoiseries (croissant, pain au chocolat)	Pain brioché ou pain + carrés de chocolat
Biscuits apéritif, chips, cacahuètes salées	Com flakes nature, amande ou cacahuète non salées, pain azyme, croûtons de pain complet toasté, sans parler de bâtons de carottes ou concombre, dips avec houmous, caviar d'aubergine ou fromage blanc.

Augmenter

**Les fruits et légumes (crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve)**  
Au moins 5 portions par jour. 3 portions de légumes et 2 fruits. Équivalent = de 80 à 100 grammes crues.

**Les fruits à coque**  
Un petit poivron par jour ou 1 noix ou 1 amande par jour.

**Les légumes secs**  
Bouillie en 100g, équivalent 2 fois par semaine. En accompagnement d'une viande ou d'un poisson + consommer 1 ou 2 fois de céréales + fruits, légumes.

Privilégier

**Le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète**  
Au moins 1 fois par jour.

**L'huile de colza, de noix et d'olive**  
Les matières grasses saines sont les plus recommandées. Utilisez-les en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.

**Une consommation de poissons gras et de poissons magres en abondance**  
2 fois par semaine, 1 à 2 fois par jour.

Réduire

**La charcuterie**  
Limitez sa consommation à 50g par semaine.

**L'alcool**  
Limitez sa consommation à 1 verre par jour. Évitez l'alcool fort.

**La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)**  
Privilégiez la viande blanche. Limitez sa consommation à 50g par semaine.

# CONSULTATION NUTRITION

## Bouger

Notre corps est composé de parties mécaniques et biochimiques, sites de fonctions vitales, mais aussi d'une partie intellectuelle, émotionnelle et sociale. C'est un tout qui devra vivre en bonne entente et cohérence.

Bouger est indispensable, y compris pour les personnes qui ont des possibilités de mouvement réduites. Chacun doit bouger selon ses capacités, mais tous les jours.

Les mouvements sont nécessaires pour développer et entretenir sa masse musculaire, y compris pour des muscles insoupçonnés : ceux de l'intestin, de la peau, de l'expression faciale, etc. Ainsi, courir ou marcher peut favoriser le transit intestinal, améliorer la puissance respiratoire, améliorer la réflexion et la prise de décision...

Bouger coûte de l'énergie et produit de la chaleur et une action musculaire. Donc vous devez boire davantage pour gérer la chaleur produite.

Si vous souhaitez maintenir votre poids, alors mangez comme votre corps vous le dira. Si vous souhaitez perdre de la masse grasse, alors bougez un peu plus et ne mangez pas tout ce que votre corps vous réclame.

En pratique : lorsque vous bougez, vous augmentez vos dépenses à l'instant t, mais aussi, votre métabolisme de base durant les heures suivantes (selon le niveau de performance et d'entraînement, entre 4 à 8 heures après). Vous avez donc meilleur compte à répartir votre effort en deux périodes de 20 à 30 mn dans la journée, tous les jours, plutôt que de faire 2 heures d'effort le dimanche. Adieu les courbatures.

## Excréter

Mangez, éliminez. Pas le choix. Les aliments vont être digérés entre 24 et 72 heures selon la teneur en matières grasses Vs les aliments riches en eau. On parle de « toxine » mais ce terme n'est pas le bon. Lorsque les éléments nutritionnels passent dans le

sang ou dans la lymphe (lipides), certains sont alors disponibles pour les cellules. D'autres ont besoin de plus de travail. Ce qui reste du bol alimentaire sera éliminé par les fèces et l'urine, d'autres composés par les poumons, la peau... Pour excréter au mieux, sachez que l'eau est indispensable. Les protéines nécessitent davantage d'eau (presque 2 fois plus) que les autres macro-éléments, sachant que les glucides produisent de l'eau lorsqu'ils sont utilisés !

Pour éliminer l'alcool, l'eau est nécessaire (buvez autant d'eau que vous avez bu de boisson alcoolisée).

## Dormir

J'ai oublié de vous dire un truc important : la circulation sanguine se modifie durant les phases de repos, d'activité, de prise de repas ou de digestion. Dans la matinée, si vous avez un travail plutôt intellectuel, votre cerveau est parfaitement bien irrigué, si vous avez un travail plutôt physique, vos muscles concernés vont être les plus irrigués.

Vient l'heure du repas : le sang change sa route et va vers le système digestif (c'est pour ça que ventre vide n'a plus d'oreille ! Et on fait les mauvais choix quand on a faim).

Lorsqu'on va dormir, le circuit change aussi. Un dîner léger est toujours plus favorable au sommeil profond et au repos satisfaisant. Qui dort dîne ! Ça veut dire qu'un repas léger ne vous réveillera pas de faim, au contraire ! Le repos du corps est une phase importante pour la digestion.

Mais si vous dormez mal ou insuffisamment, alors votre corps souffre, vous envoie des signaux de stress et de fatigue et vous interprétez ceux-ci comme des signaux de faim. Et vous mangez, ... trop.

Tous les sujets qui n'ont pas assez de sommeil auront tendance à prendre plus de poids que les autres. Aussi, si vous souhaitez maintenir votre poids de forme, il est impératif de bien dormir !

**Le médecin soigne, la nature guérit, Hippocrate Ve siècle avant JC**

## Bibliographie

Santé publique France

[www.mangerbouger.fr/ressources-pros/le-programme-national-nutrition-sante-pnns](http://www.mangerbouger.fr/ressources-pros/le-programme-national-nutrition-sante-pnns)

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : 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 : Freepik - Lacombe - NutriMarketing - Pixabay - [www.icm.unicancer.fr](http://www.icm.unicancer.fr) - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°152 - Septembre 2024

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621