



À TABLE!

DU 1ER AU 20 NOVEMBRE

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME COMPLET

Open
Agrifood
Orléans

Comment bien manger ?

Comment bien manger ?

Bien manger est un sujet qui nous concerne tous. Mais qu'est-ce que signifie "bien manger" ? Bien manger est un choix de tous les jours. Dans cet article, nous allons vous donner les clés pour savoir "bien manger" et comprendre les enjeux d'une alimentation saine.

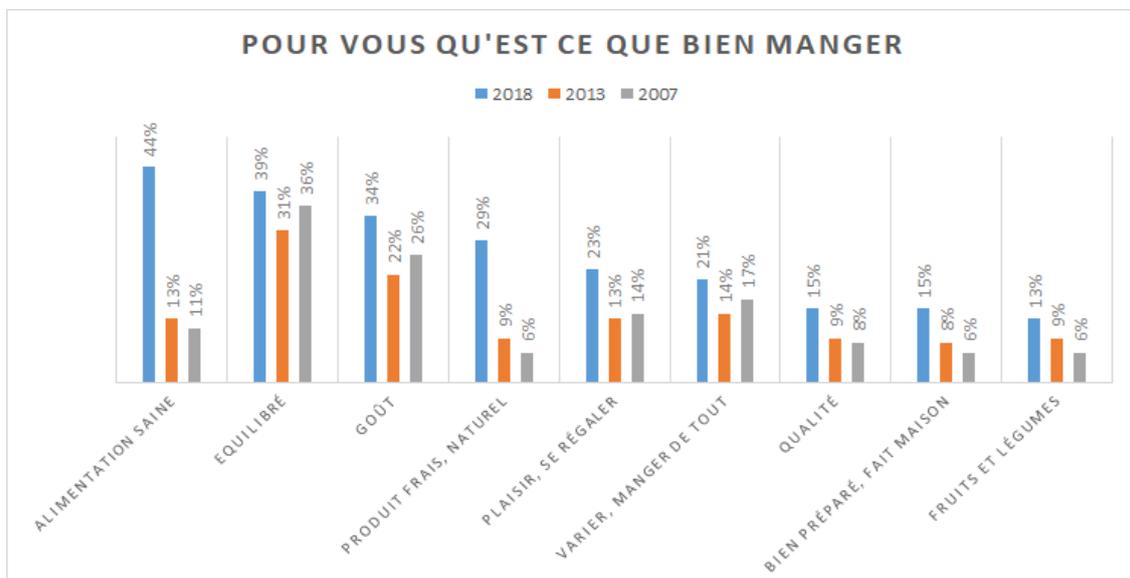
Par bien manger, on peut retenir plusieurs éléments : bien manger pour soi et sa santé, bien manger pour l'amour de la bonne gastronomie et bien manger pour sa façon de consommer et pour ses valeurs (végétarien, circuits courts, bio, "manger écologique"). En ce sens, bien manger est une expression vague. Par exemple, la définition du dictionnaire français de l'internaute est : "*Manger en quantité suffisante voire excessive, s'alimenter de mets de grande qualité*". Souvent ces éléments sont interconnectés. Ici, nous nous focaliserons sur l'aspect "bien manger pour sa santé". Il s'agira d'étudier les enjeux d'une bonne alimentation, les quantités, et la qualité des aliments.

Depuis quand nous soucions-nous de bien manger ?

De 1950 à aujourd'hui notre alimentation s'est enrichie.

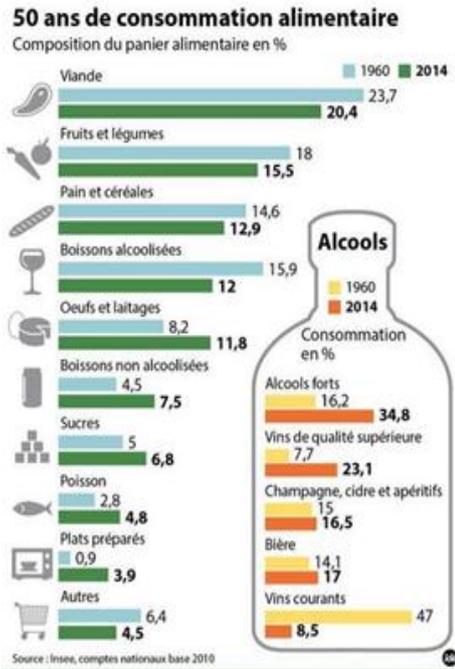
En effet, le XXe siècle montre l'amélioration du niveau de vie dans les pays développés s'accompagnant tout naturellement d'une augmentation de la consommation de produit carnés et de produits laitiers. Par ailleurs, l'industrialisation de la production alimentaire se développe, avec l'apparition des plats préparés et surgelés. De grandes quantités de sucres, de sels, de graisses et d'additifs sont souvent ajoutées à ces produits afin d'en renforcer le goût, la texture et d'améliorer la conservation. Enfin, les chaînes de restauration rapide, qui proposent des menus peu équilibrés se multiplient et non sans conséquences. D'après l'INRA [1], notre apport journalier en calories augmente en flèche au cours de XIX siècle alors que notre activité physique quotidienne ne cesse de diminuer ! Ce déséquilibre favorise le développement de maladies telles que le diabète de type 2, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et les maladies chroniques. Aussi, les allergies alimentaires semblent être en augmentation. Selon l'ANSES [2], en France, entre les années 1982 et 1995, le nombre de formes sévères d'allergies alimentaires aurait été multiplié par un facteur 5.

Depuis dix ans, les allergies alimentaires sont devenues deux fois plus fréquentes. (source : Congrès francophone d'allergologie 2017)



Source : CREDOC CCAF

Comment les habitudes alimentaires des français ont-elles évolué entre 1960 et 2014 ? 50 ans de consommation alimentaire : Etude d'un document



- On peut observer que la consommation de viande est en légère baisse (23.7->20.4%), cela peut s'expliquer par une volonté collective de vouloir limiter l'impact environnemental de l'élevage ou par l'émergence des nouveaux types de consommation (végétariens, végan, etc....).
- Les boissons non alcoolisées sont en progression (4.5->7.5%) cela est expliqué par la consommation régulière de sodas et de boissons aromatisées.
- On remarque aussi une nette augmentation de la consommation de produits préparés, puisqu'elle a été multipliée par 4. Cette augmentation est clairement identifiable en vue du changement du mode de vie des personnes actives.
- On remarque aussi une nette diminution des vins courants (47->8.5%) au profit des vins de qualité supérieure (7.7->23.1%).
- La consommation des alcools forts a été multipliée par 2 pour passer de 16.2 à 34.8% entre 1960 et 2014.

Quels sont les risques liés à une mauvaise alimentation ?

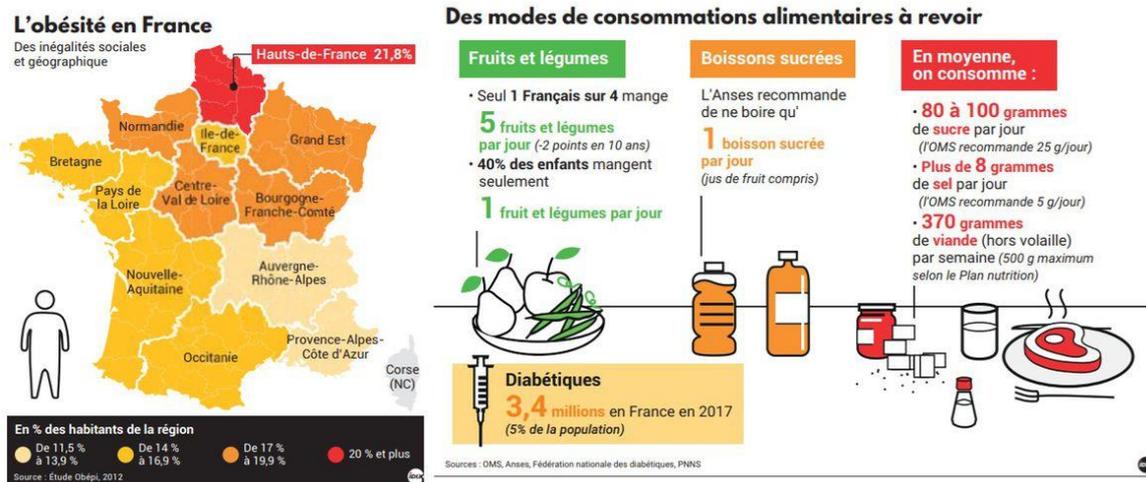
Les troubles psychologiques liés à l'alimentation comme l'anorexie et la boulimie ne sont pas à négliger :

En France, l'anorexie touche 30 000 à 40 000 personnes. Pour 1 personne sur 3 la maladie devient chronique, c'est-à-dire qu'elle va évoluer sur des années. 1 à 2 personnes sur 10 malades vont en mourir. La boulimie concerne environ 220 000 personnes en France. Ce trouble devient de plus en plus fréquent. Ces troubles touchent en majorité des femmes, mais les hommes ne sont pas épargnés [3].

Une alimentation déséquilibrée, favorise aussi l'apparition de nombreux problèmes physiologiques, dont des problèmes pulmonaires (asthme, intolérance à l'effort), gastro-intestinaux, rénaux, hormonaux, cardiovasculaires (hypertension artérielle) et neurologiques. Ces problèmes peuvent se traduire par une faible estime de soi, une augmentation des symptômes de dépression et des problèmes de comportements alimentaires.

Selon un article paru dans *Le parisien* [4], des chercheurs français ont réalisé une grande étude sur les plats préparés et autres aliments ultratransformés : "S'il est impossible, à ce stade, d'en tirer la conclusion d'un lien de cause à effet sur la santé, cette étude permet de fortifier l'édifice des suspicions contre la malbouffe et les additifs industriels. Dans le cadre de la grande étude NutriNet-Santé, 44 551 Français de plus de 45 ans ont été suivis de 2009 à 2017 par l'EREN, équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, constituée de membres de l'université Paris-XIII, de l'Inserm, de l'INRA, et de la CNAM, créée en 2009. Ces volontaires, des femmes aux trois quarts, devaient tous les six mois indiquer ce qu'ils avaient bu et mangé sur trois périodes de 24 heures. Leurs réponses ont été épluchées. Les chercheurs ont ensuite épluché les données : les aliments ultratransformés représentaient en moyenne 14,4 % de la quantité d'aliments consommés et 29 % de l'apport énergétique. Au bout de sept ans, 602 personnes étaient décédées. La conclusion est qu'une augmentation de 10 % de la proportion d'aliments ultratransformés correspondait à une augmentation de 15 % de la mortalité "

En France, en 2017, il y avait 7 millions de personnes qui étaient considérées comme obèses [5]. L'obésité est plus répandue dans les Hauts de France. L'obésité est due à une consommation excessive d'aliments riches. Elle entraîne des problèmes cardio-vasculaires, peut entraîner une mauvaise estime de soi et peut entraîner du diabète. En effet, en 2017, 3,4 millions de personnes étaient diabétiques.



Comment faire pour bien manger ?

Une alimentation adaptée combinée à une activité physique régulière quotidienne contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique (limitation de la prise de poids, amélioration de la qualité du sommeil, renforcement du système cardiovasculaire, préservation du capital osseux, réduction du risque de cancers, ...) et psychique (lutte contre le stress, l'anxiété, la dépression, ...).

Voici 7 règles de base pour avoir une bonne alimentation [6]

1 : Limitier les aliments ultra-transformés

Les aliments d'origine industrielle sont source de sucre, d'additifs potentiellement toxiques. Vous contrôlez ce que vous avalez quand vous cuisinez des aliments frais, mais pas quand il s'agit d'aliments industriels.

Selon l'inserm, la consommation d'aliments ultra-transformés s'est révélée être associée à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires. En effet, Une augmentation absolue de 10% de la part d'aliments ultra-transformés dans le régime était associée à une augmentation de 12% de risque de maladies cardiovasculaires au global.

2 : Consommer plus de la moitié de sa nourriture sous forme végétale

Pour satisfaire notre physiologie digestive, il faudrait consommer plus de la moitié de notre nourriture en poids sous la forme de végétaux crus, secs, fermentés ou cuits. Cela permet d'optimiser les apports en fibres qui ont une influence sur le taux de sucre sanguin et le transit.

3 : Choisir des aliments à densité calorifique faible

La densité calorifique est le nombre de calories apporté par gramme d'aliment. Il faut manger les aliments qui ont un calorifique faible, c'est à- dire ceux qui vous apportent beaucoup de matière mais peu de calories : soupes, salades, crudités, fruits, végétaux. Les aliments très caloriques comme les hamburgers sont à éviter si on veut avoir une bonne ligne.

4 : Choisir des aliments à densité nutritionnelle élevée (les produits frais)

Consommer des aliments à densité nutritionnelle élevée permet de fournir au corps les micronutriments dont il a besoin. En effet, ils renferment plus de vitamines et de minéraux pour un nombre de calories donné qu'un aliment à "calories" vides.

5 : Choisir des aliments antioxydants

Les antioxydants d'un aliment permettent de protéger les cellules et les tissus de l'agression de particules toxiques, en partie responsables du vieillissement et de maladies dégénératives. Les antioxydants sont présents dans de nombreux aliments : fruits rouges, noix, noisettes, l'artichaut...

6 : Équilibrer ses graisses alimentaires

Équilibrer ses graisses alimentaires : pour un cœur sain, pour garder le moral et freiner l'inflammation. L'acide oléique est le principal représentant de la famille des mono insaturés et possède un effet bénéfique sur le profil des graisses : diminution du mauvais cholestérol et diminution des triglycérides. D'où son rôle particulièrement bénéfique au niveau cardio-vasculaire. De plus l'huile d'olive régule la sécrétion de l'insuline, évitant les pics d'insuline liés aux aliments à index glycémiques élevés. Sa richesse en antioxydants (polyphénols, vitamine E, bêta-carotène, squalène) en fait un aliment multi-protecteur. L'apport en acides gras monoinsaturés doit représenter idéalement plus de la moitié des graisses alimentaire, ce qui justifie la consommation quotidienne d'huile d'olive ou de colza. L'huile d'olive extra vierge contient 80 % d'acide oléique contre 60 % pour l'huile de colza.

7 : Réduire le sodium et privilégier le potassium

L'alimentation actuelle est trop riche en sel de table (chlorure de sodium) et trop pauvre en sels de potassium. Avec pour conséquence un risque d'hypertension, de rigidité artérielle et une augmentation du risque de maladie cardiovasculaire. Choisissez un régime qui apporte moins de sel et plus de potassium.

Afin de simplifier ces règles, voici des recommandations pour un repas équilibré [7] :

- Boisson (eau) : boire minimum 1,5 L/jour
- Céréales et dérivés (féculents, légumes secs) : à chaque repas (ex : 2 biscottes le matin, une entrée de féculents le midi + pain et un accompagnement de plat + pain le soir)
- Légumes et fruits : au moins 5 portions par jour (ex : 3 fruits et 300g de légumes /jour)
- Lait et produits laitiers : à chaque repas : 3 portions par jour (ex : un bol de lait le matin, un yaourt à midi une portion de fromage (30g) le soir)
- Viande, poisson, œuf : 1 à 2 portions par jour selon l'appétit et les besoins (ex : poulet midi et 1 œuf le soir)
- Matières grasses : limiter la consommation (ex : 10 g de beurre le matin, 10 ml d'huile midi et 10 ml le soir)
- Sucres et produits sucrés : limiter la consommation, attention aux sucres cachés



Enfin, consommer des aliments d'origine française est une preuve de qualité d'autant plus s'ils sont issus de l'agriculture biologique. En France, il y a de nombreuses normes alimentaires et de nombreux cahiers des charges qui certifient la qualité des aliments et permettent de contrôler les processus de production.

En somme se nourrir de façon saine devrait être une évidence. Le plus logique étant de manger de tout en petite quantité, de varier ses aliments en fonction des saisons et de se sourcer en produits frais de proximité le plus possible.

Sur le tableau ci-dessous, nous pouvons observer les apports nutritionnels conseillés (ANC) en Kcal [8] :

| Population | ANC en kcal/ jour |
|----------------------|-------------------|
| femme de 20 à 40 ans | 2200 |
| femme de 40 à 60 ans | 2000 |
| homme de 20 à 40 ans | 2700 |
| homme de 40 à 60 ans | 2500 |

Bibliographie :

- [1] <https://www6.inra.fr/ciag/content/download/3672/35732/file/Vol13-10-Combris.pdf>
- [2] <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-AllergiesAlimentaires.pdf>
- [3] *Chiffres trouble du comportement alimentaire | Addictions Auvergne*. <http://www.addictions-auvergne.fr/site/content/tca-les-chiffres>. Consulté le 8 octobre 2019.
- [4] Par J. CI Le 12 février 2019. « Malbouffe : une nouvelle étude pointe les aliments «ultratransformés» ». [leparisien.fr, 12 février 2019, http://www.leparisien.fr/societe/malbouffe-une-nouvelle-etude-pointe-les-aliments-ultratransformes-12-02-2019-8010051.php](http://www.leparisien.fr/societe/malbouffe-une-nouvelle-etude-pointe-les-aliments-ultratransformes-12-02-2019-8010051.php).
- [5] *Planetoscope - Statistiques : L'obésité en France*. <https://www.planetoscope.com/Sante-autre/2021-l-obesite-en-france.html>. Consulté le 8 octobre 2019.
- [6] *10 règles pour bien manger*. <https://www.lanutrition.fr/10-regles-pour-bien-manger>. Consulté le 8 octobre 2019.
- [7] Mère, Cuisine Ta. « Comment manger équilibré ? » *Cuisine Ta Mère*, 14 janvier 2016, <http://www.cuisinetamere.fr/comment-manger-equilibre/>.
- [8] « Recommandations nutritionnelles - L'équilibre alimentaire ». Figaro Santé, <http://sante.lefigaro.fr/fiches-7>. Consulté le 1 octobre 2019.

Autres sources :

- « Les graisses Alimentaires ». La Nutrition Santé, 7 juillet 2010, <https://www.lanutrition-sante.ch/l'alimentation-sante/les-graisses-alimentaires/>
- « Consommation d'aliments ultra-transformés et risque de maladies cardiovasculaires ». Salle de presse | Inserm, 30 mai 2019, <https://presse.inserm.fr/consommation-daliments-ultra-transformes-et-risque-de-maladies-cardiovasculaires/35086/>.
- <https://www.franceinter.fr/societe/les-allergies-alimentaires-sont-deux-fois-plus-frequentes-qu-il-y-a-10-ans>