

# ***Une alimentation santé préservée .... Les bases !***

## **Comment ça marche ?**

De nombreux problèmes de santé sont issus d'une alimentation déséquilibrée, c'est-à-dire, non adaptée à la vie quotidienne des personnes. Cela sous-entend que les apports ne sont pas corrélés aux besoins nécessités par la morphologie, les antécédents familiaux et personnels, la vie professionnelle, la vie familiale, les activités de loisirs, les activités sportives, les pathologies, les médicaments ....

Des excès ou des déficits ou carences en Glucides, Lipides, Protéines mais aussi en micronutriments sont de plus en plus fréquents : pour exemple : 80% des Français présentent des déficits en Vitamine D, et, 23% des femmes et 18% des hommes un déficit en Magnésium.

Toutes sortes de mal-être, états pré-morbides ou maladies peuvent en être induits par une alimentation délétère et/ou mal-équilibrée : fatigues, pathologies digestives, intestinales, obésité, diabète, pathologies cardio-vasculaires, immunitaires, hormonales, ou même neuro-dégénératives ....

De nombreux facteurs sont en cause. Plusieurs causes du déséquilibre des apports sont à prendre en considération : volontaires ou involontaires, de goût ou de méconnaissance, cachés ou conscients. En effet, de profondes différences proviennent des avoirs et connaissances. La qualité des aliments autant que les besoins spécifiques à chacun, liés à la morphologie, les fragilités ou les métabolismes, sont à prendre en compte dans une nutrition santé optimale et personnalisée. Les évolutions démographiques, économiques et commerciales, ont boosté les manipulations génétiques des végétaux, les antibiothérapies et les démarches thérapeutiques de croissance dans l'élevage, l'application de produits phytosanitaires dans l'agriculture céréalière et la perte de biodiversité ....

Pour exemple : de 5 espèces de blé au XVIIIème siècle, plus de 1000 variétés de blé modernes

Les intérêts économiques et politiques peuvent créer des « faux-besoins » alimentaires au même titre que les besoins en informatique ou autres ....

Des outils de communications basés sur des schémas psycho-sociologiques sont foison et peuvent induire en erreur les consommateurs, voire même les inciter à une démarche de consommation délétère pour leur propre santé.

Malheureusement, les manipulations de l'information ne sont pas rares et parfois ne vont pas dans le sens de la santé de tel ou tel individu plus fragile et soumis aux influences.

## **Quoi faire pour réussir, pour que ça marche**

Les bases d'une nutrition santé à connaître pour garder un bien-être et une joie de vivre le plus longtemps possible sont :

- Equilibrer les apports caloriques (énergétiques) en Glucides, Lipides, Protéines en fonction de son métabolisme et de ses activités
- Ajuster les apports en micronutriments (fonctionnels) tels que les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les polyphénols, à leur dépense journalière
- Vérifier que la quantité et qualité des fibres apportées suffisent au bon fonctionnement de l'appareil digestif
- Préserver l'absorption des nutriments en économisant et/ou améliorant les fonctionnalités de l'intestin
- Redonner à la chronobiologie tout son intérêt dans la distribution quotidienne des apports alimentaires
- Connaître l'intérêt des aliments et éviter les calories vides
- Savoir identifier et distinguer l'intérêt alimentaire et santé de l'intérêt économique des aliments issus de l'industrie agro-alimentaire
- Décrypter les étiquettes et l'impact de certains additifs, édulcorants, conservateurs
- Pondérer les bienfaits ou effets délétères d'une organisation mondiale du commerce, d'un type d'agriculture, d'une démarche de proximité, d'un environnement global ou local à chaque situation ou au global
- Etre et rester analytique et global pour un rapport bénéfice/risque pondéré et conscient
- Modifier les modes de préparations culinaires barbecue, grillades ... au profit de cuissons douces préservant les micronutriments ...

Les nutritionnistes sont les plus à même d'aider et de personnaliser la nutrition dans cette démarche santé aux connaissances multiples. Un sportif a des besoins supplémentaires par rapport à un adulte à activité normale ; de même les enfants ou seniors ont des besoins différents autant en termes de calories, énergie, qu'en terme de micronutriments.



## En pratique ...

Même si l'avis et l'accompagnement d'un expert en nutrition est toujours meilleur, certaines applications peuvent aider à rechercher un équilibre nutritionnel.

### Les principes de base sont de garder à l'esprit en permanence :

- Une proportion de glucides entre 45% et 65% des apports énergétiques quotidiens
- De privilégier les glucides à index glycémiques bas ou moyens
- D'abolir les sucres raffinés, bonbons, pâtisseries industrielles et plats préparés
- D'apporter environ 30g de fibres par jour
- L'intérêt des lipides
- De garder une proportion de gras allant de 25% à 36% en moyenne
- Une distribution correcte entre les acides gras apportés : les AGS, Acides Gras Saturés, les AGMI, Acides Gras Mono-Insaturés et les AGPI, Acides Gras Poly-Insaturés (25%-60%-15%)
- L'intérêt fondamental des acides gras à longue chaînes, tels que les Oméga-3 et Oméga-6
- D'optimiser un apport de protéines oscillant entre 0.8g et 1.5g par jour en protéines pures
- De garder à l'esprit la digestibilité et l'indice chimique moindre des protéines végétales
- De comprendre qu'une répartition en acides aminés incomplète dans les végétaux oblige à des combinaisons particulièrement précises
- De visualiser que, parfois, l'apport en protéines des végétaux, céréales et légumes secs (féculents), ne peut satisfaire les besoins d'un individu
- Les glutens (gliadines et gluténines) sont les 14 protéines de réserve des grains des céréales (80% à 85%)
- En France : 1% de la population est intolérant au Gluten (Maladie Coeliaque)
- De passer de 5 portions de fruits et légumes par jour à plus, contribue à l'amélioration très nette des apports en anti-oxydants
- Les produits laitiers ont un intérêt pour une grande part de la population, malgré les intolérance au lactose (100% des Asiatiques, 2% à 15% des Nords-Européens, 41% des Français, 8% des Basques ...) et les sensibilités aux caséines  $\alpha$ -1
- Une grande diversité alimentaire contribue à l'apport en micronutriments
- D'optimiser la qualité BIO et une agriculture traditionnelle paysanne, respectueuse de la nature et ses équilibres donne aux végétaux une densité nutritionnelle plus importante et meilleure pour la santé
- De retrouver le plaisir de travailler des produits bruts en s'en donnant le temps et le plaisir
- D'avoir un œil critique sur tous les dogmes et doctrines et d'envisager la recherche comme un fondamental d'une évolution positive qui tient compte d'une évolution de la santé et de la démographie

Le 03 aout 2020

### Fiches complémentaires :

1. Activité physique versus sédentarité ... Attitude santé
2. De l'endurance à la PPG ... Quoi, pour qui ?
3. Mon coeur et moi ... de l'exercice à la nutrition
4. Une alimentation pour une santé préservée : les bases
5. Les 7R post-effort : la récupération
6. Dans les bras de Morphée ... un sommeil réparateur
7. Mort de fatigue, comment me motiver
8. La boule au ventre ... Gérer son stress

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

