

Il y a plus de pièges que d'évidences à donner des conseils alimentaires à un adulte en bonne santé. Peut-on définir la bonne santé? Peut-on définir une bonne alimentation? Peut-on être sûr qu'une bonne alimentation permet de rester en bonne santé?

Dans la mesure où les conseils pour les autres catégories de population découlent de la référence qu'est l'adulte en bonne santé, il faut bien sûr parler de l'alimentation de l'adulte. L'exercice consiste à transposer les ANC en AAC, autrement dit les apports nutritionnels conseillés en apports alimentaires conseillés, des nutriments aux aliments. Ce n'est pas si simple; lançons-nous!

## Pièges et dangers

Le premier risque est sans doute de vouloir médicaliser excessivement l'alimentation au risque de contribuer aux peurs alimentaires et d'induire des troubles du comportement ou des restrictions inappropriées. Le risque n'est pas négligeable aujourd'hui. Le risque inverse est de ne rien dire, rien faire, dans une approche laxiste. Entre un diktat alimentaire qui serait excessif, érigé en normes des repères alimentaires, et un laisser-aller tout aussi toxique, il y a un équilibre à trouver. Il suffit sans doute de se reposer sur des principes simples qui peuvent ensuite nous guider dans notre compréhension de la nutrition et dans notre approche éducative.

## Principes

Chez le sujet en bonne santé, on peut énoncer trois axiomes :

- il n'y a pas de mauvais aliments, seuls les excès le sont. De cet axiome découle le *principe de modération*. Il est clair cependant que l'excès est plus rapidement atteint pour certains aliments compte tenu de leur composition et du niveau actuel de consommation. À l'inverse, il est moins facilement atteint pour certains aliments tels que les légumes; mais l'excès de

légumes ne serait pas non plus souhaitable, source d'inconfort digestif et de déséquilibre alimentaire! Il est plus vite atteint pour les boissons sucrées, dès un verre par jour! D'ici à les bannir et les taxer, c'est une limite que nous ne franchirons pas. À l'heure où certains aliments sont attaqués et considérés comme nocifs (ici le pain, là le beurre, le lait, la viande, le poisson, etc.), il est bon de rappeler qu'un aliment nocif ne devrait pas porter le nom d'aliment mais de poison, drogue, médicament, à moins qu'il ne s'agisse d'une véritable intolérance ou d'une véritable allergie pour un nutriment ou un aliment donné chez un individu donné;

- il n'y a pas d'aliment parfait, excepté le lait maternel. De cet axiome découle le *principe essentiel de la variété*. C'est sans doute le principe le plus important de la nutrition préventive; encore faut-il s'entendre sur la signification de la variété. Elle doit se décliner à tous les moments : repas du matin, du midi, du soir, collation; à tous les niveaux : mode de cuisson, de préparation; dans le choix des aliments : tous les groupes d'aliments, mais variété également au sein d'un même groupe orange, pomme, poire, fraise, banane, etc., mais aussi pour un même aliment : variétés de pommes, en fonction du terroir, des saisons. Cette variété est un gage d'équilibre alimentaire, car l'homme est omnivore, et un gage de sécurité alimentaire, car cela évite le cumul de composés indésirables qui pourraient être présents;
- il n'y a pas d'aliment indispensable, seuls les nutriments le sont. Cela témoigne de la très grande diversité culturelle de modes alimentaires sur la planète, avec une ouverture sur d'autres pratiques alimentaires. Cela rend donc compte du fait, par exemple, que pour parvenir aux apports conseillés en protéines on pourrait avoir recours à la viande, aux œufs, au poisson, aux légumes secs, au soja, à la spiruline, aux produits laitiers, aux sauterelles, etc.! Bien que non indispensables, chacun de ces aliments peut avoir une contribution à la couverture des apports conseillés en nutriments plus ou moins

importante selon sa teneur en ce nutriment, la quantité mangeable et sa place dans une culture alimentaire donnée. Ainsi, les produits laitiers sont une contribution majeure non seulement aux apports en calcium, mais également à bon nombre d'autres micronutriments : pourquoi s'en passer? On le peut, mais il est difficile alors d'équilibrer l'alimentation et de parvenir aux apports nutritionnels conseillés (ou aux références nutritionnelles pour la population [RNP]) en calcium. La viande, dont l'excès (comme pour tout aliment) n'est pas souhaitable, est une source intéressante de protéines, de fer et de zinc. Si l'on s'en passe, il faut donc chercher d'autres sources de protéines, de fer et de zinc. Le mieux est ainsi de lui laisser une part raisonnable et donc modérée. Aucun n'est donc indispensable mais tous sont utiles.

À ces trois principes, on en ajoutera volontiers un dernier, l'*activité physique*, qui fait partie d'une bonne nutrition, en parfaite synergie.

### À quoi sert-il de manger ?

Ces principes doivent s'inscrire dans une approche plus globale qui est la finalité de l'acte alimentaire. Cela permet de mieux comprendre son sens et donc aussi les orientations éducatives de nos actions et recommandations.

Au-delà de la lettre, l'esprit! Manger a en effet trois fonctions :

- la première est de *nourrir*, afin de vivre, grandir (chez l'enfant) et contribuer au maintien de l'état de santé; pour cela, manger sert à la satisfaction des besoins nutritifs de l'homme, énergétiques et non énergétiques;
- la deuxième est de *réjouir*; c'est la dimension plaisir de l'acte alimentaire, mais il est fondamental de rappeler que cette dimension non seulement n'est pas facultative, mais de plus est nécessaire : c'est par le plaisir que nous sommes poussés à nous nourrir. Elle est donc première! Et ce plaisir, qui nous pousse à manger pour éviter ou corriger le déplaisir qu'est la faim et qui nous conduit à manger avec plaisir des aliments renouvelés pour permettre la variété, est plus fort pour les aliments « riches » afin de contribuer plus efficacement à la satisfaction des besoins nutritifs;
- nous n'avons pas que des besoins biologiques, nous avons également des besoins relationnels;

ainsi, manger sert également à *réunir*, à nous réunir. Ce n'est pas non plus qu'une conséquence du fait de manger : le besoin relationnel permet le repas! Notons que cette rencontre prend la forme d'un moment partagé dans un lieu, un temps, une forme bien définis : le repas. De plus, le repas partagé est, comme le plaisir, un moteur et un régulateur de l'acte alimentaire.

La disparition, l'exacerbation de l'une de ces trois composantes ou la dissociation de ces trois fonctions altèrent profondément la relation à la nourriture et l'équilibre alimentaire.

### Que sait-on de l'équilibre alimentaire ?

On en sait beaucoup de choses, et en même temps peu, car le mettre en équation a déjà été tenté : il devient d'une austérité et d'une prétention inadéquates. L'équilibre n'est jamais vraiment atteint; c'est la résultante de (petits) déséquilibres permanents et corrigés; c'est donc quelque chose vers lequel on tend.

Les études expérimentales cliniques et épidémiologiques ont permis de définir les apports conseillés en nutriments, c'est-à-dire ceux qui permettent de diminuer le risque de carence (statut déficitaire) et d'assurer l'absence de carences. Mais, bien que cela soit essentiel, est-ce suffisant pour maintenir l'état de santé et diminuer le risque de survenue de pathologies dans lesquelles la nutrition joue un rôle?

La notion de nutrition préventive est apparue lorsque l'analyse de l'état de santé en fonction du niveau de consommation d'aliments a permis de montrer une relation entre des niveaux bas ou élevés d'aliments donnés ou de classes d'aliments et un risque de survenue de telle ou telle pathologie. Malgré toutes les techniques de l'épidémiologie et les ajustements nécessaires pour diminuer les facteurs confondants, c'est-à-dire l'association entre des aliments, des comportements, des modes de vie, etc., on ne peut pratiquement jamais exclure totalement le rôle de ces facteurs associés. C'est ainsi que la notion de styles alimentaires (« *patterns* ») est apparue.

De façon consensuelle et quasi permanente, il émerge très fortement le caractère extrêmement

favorable du régime (mode alimentaire) méditerranéen traditionnel dans la prévention de nombreuses pathologies : des maladies cardiovasculaires aux maladies métaboliques, des maladies dégénératives cancéreuses aux maladies neuro-dégénératives. Que nous enseigne l'analyse de ce mode alimentaire? Une certaine frugalité, mais aussi une diversité d'aliments peu transformés : beaucoup de légumes et fruits, des céréales complètes, des légumes secs, des noix, de l'huile d'olive majoritairement, un peu de poisson, de produits laitiers, peu de viande, un peu de sucreries, du vin selon les régions.

## Quelques repères

Le tableau 7.1 illustre en pratique ce qui peut se rapprocher de l'équilibre alimentaire. Il est fondé sur quatre formules possibles qui permettent, avec des combinaisons multiples, d'aboutir à un même équilibre. Il convient d'alterner ces formules.

## Où en est-on aujourd'hui en France?

Le tableau est contrasté. Globalement, les Français mangent moins qu'au siècle dernier, mais ils dépensent beaucoup moins d'énergie (activité physique); la variété disponible est considérable;

la qualité de notre alimentation en termes de sécurité est une réalité indéniable (malgré les discours alarmistes); le nombre de Français attentifs à leur équilibre alimentaire est croissant; il n'existe pas de carences caractérisées en dehors de situations de grande pauvreté; la consommation d'acides gras *trans* a presque disparu; la consommation d'alcool ne fait que décroître depuis 50 ans, celle de poisson reste élevée ou augmente, les apports en acide  $\alpha$ -linoléique (oméga 3) augmentent un peu; les Français aiment la table partagée et la gastronomie et sont sensibles à l'alimentation de terroir et donc à la qualité de leur nourriture; la prévalence de l'obésité et des maladies cardiovasculaires est moindre que dans la plupart des autres pays européens.

Mais il reste des problèmes majeurs : les inégalités sociales s'expriment de façon très forte dans l'alimentation; la sédentarité est profondément installée; l'idéal minceur est un objectif perturbant de nombreuses personnes et conduit à des restrictions inappropriées; la consommation de boissons sucrées augmente et se généralise à table chez les jeunes, les repas se déstructurent, le sommeil se réduit et il a des impacts sur le poids; l'allaitement maternel stagne; le fait de cuisiner diminue encore; l'enfant-roi «s'épanouit»; la consommation aiguë d'alcool touche les jeunes; les suppléments hyperprotidiques se généralisent; les compléments alimentaires se substituent à l'équilibre alimentaire; les aliments continuent à être «matraqués» par les cuissons inappropriées sources d'amines hétérocycliques et

**Tableau 7.1. Les bonnes combinaisons.**

	Formule viande	Formule poisson	Formule végétarienne	Formule mixte
<b>Sources de protéines</b>	Viande Charcuterie Œuf	Poisson	Céréales et/ou légumes secs	Céréales et/ou légumes secs et petite quantité de viande, charcuterie, œuf ou poisson ou fromage
<b>Sources de glucides</b>	Pomme de terre (ou céréales, légumes secs)			
<b>Légumes et/ou fruits</b>	Légumes « verts » et/ou pomme de terre		Légumes « verts »	
<b>Produits laitiers</b>	Laitage	Fromage	Fromage ou laitage	
<b>Matières grasses</b>	Beurre, huile			
<b>Pain</b>	Selon les autres aliments sources de glucides			
<b>Eau</b>	Tout au long de la journée			

d'hydrocarbures aromatiques polycycliques; les aliments céréaliers sont raffinés quasi systématiquement, la consommation de sel reste élevée, l'huile de palme pourrait prendre trop de place, le rapport oméga 6/oméga 3 reste trop élevé; et malheureusement les aliments sont de plus en plus diabolisés les uns après les autres sans raison, les produits laitiers en particulier; les régimes à la mode, inutiles, se multiplient.

### Quelles sont les recommandations?

Les recommandations sont trop connues pour être rappelées : cinq fruits et légumes par jour, trois produits laitiers, auxquelles il faudrait ajouter «différents». On peut toutefois énoncer quelques autres repères essentiels.

Surveillez votre poids : s'il augmente, c'est qu'actuellement vos dépenses sont inférieures à vos apports; utilisez vos jambes chaque fois que possible et limitez le temps passé devant la télévision. Mangez varié (+++). Mangez à table si possible trois fois par jour, mais surtout mangez en fonction de vos vrais besoins et, pour cela, écoutez votre corps et vos sensations alimentaires (faim, rassasiement, satiété) : ne finissez pas votre assiette et ne vous resservez pas si ce n'est pas nécessaire. Mangez avec plaisir; faites des écarts de bon cœur, avec plaisir et avec modération, mais qu'ils ne soient pas successifs; cuisinez, jardinez; achetez et mangez les légumes et fruits que vous achetez; ne faites pas trop de réserves; ne buvez pas de boissons sucrées à table et entre les repas; variez les huiles et utilisez de l'huile de colza ou de noix pour les assaisonnements; privilégiez les cuissons à la vapeur, à l'étouffée, en cocotte, à l'eau, en papillote; utilisez beaucoup d'épices,

ne mettez pas de salière à table; ne faites pas de «régime» restrictif inapproprié, inutile, déséquilibré; faites des repas végétariens plusieurs fois par semaines; ne consommez pas de la viande rouge plus de deux fois par semaine; mangez du poisson au moins deux fois par semaine; ne demandez pas à vos enfants ce qu'ils veulent manger : dites leur seulement « À table, on mange »; ne regardez pas la télévision en mangeant; n'écoutez pas les personnes catégoriques, contradictoires et pessimistes qui vous gavent de dogmes idiots et inutiles et d'interdits dangereux; ne vous comparez pas à votre voisin, ne regardez pas dans son assiette; occupez-vous de votre poids dès que les premiers kilos s'installent.

Faites un bilan biologique «métabolique» (cholestérol, triglycérides, cholestérol-HDL, cholestérol-LDL, glycémie, transaminases, gamma-glutamyl-transférase) si vous avez des antécédents familiaux de diabète, de maladie cardiovasculaire, de dyslipidémie, si vous avez un excès de poids, de l'hypertension ou si vous fumez, et, à partir de 50 ans, systématiquement tous les 5 ans.

### Conclusion

L'alimentation de l'adulte en bonne santé (et qui veut le rester) nécessite modération, variété et qualité des aliments, mais il faut y adjoindre une activité physique régulière. Ainsi, l'on met plus de chance de son côté pour la prévention de pathologies dans lesquelles la nutrition joue un rôle. Cela n'exclut pas la nécessité d'un bilan biologique à visée métabolique car, malgré un poids normal, une alimentation saine et équilibrée, on peut bien sûr avoir un bilan perturbé si l'on a des prédispositions génétiques pour des pathologies métaboliques.