

## UNE SAINE ALIMENTATION !



Ne dit-on pas « creuser sa tombe avec sa fourchette » ? Les intoxications alimentaires récentes ne feront pas mentir ce vieil adage. Et pourtant, les progrès de nos sociétés modernes ont contribué à sécuriser nos assiettes. Néanmoins, un consommateur averti en vaut deux et quelques précautions d'usage pourraient nous aider à ne pas tomber dans un excès de confiance qui ferait oublier que l'alimentation zéro défaut, ça n'existe pas !

## Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

Pratique et utile, ce petit logo apposé sur vos produits alimentaires, vous permet d'identifier en un coup d'œil ceux qui sont meilleurs pour votre santé. De A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables, le nutriscore vous offre une grille de lecture pour mieux manger.

### Les produits concernés

Tous les produits transformés et les boissons sont concernés, exception faite des herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc. Les produits frais (viande, poisson, fruit et légumes), ainsi que l'alcool ne sont pas concernés.

Le Nutri-Score n'étant pas obligatoire, l'application Open Food Facts peut vous aider à retrouver le Nutri-Score de produits non référencés.

### Faut-il consommer des produits Nutri-Score A et B ?

Les aliments D et E peuvent s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à conditions de les consommer en petite quantité et pas trop souvent. Donc au quotidien, il n'est pas utile de chercher à consommer uniquement des produits A et B.

### Un Nutri-Score C, c'est mauvais ?

Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score, car il en existe beaucoup qui



sont A ou B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C est le meilleur score possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel.

Attention, le Nutri-Score renseigne sur la qualité nutritionnelle des aliments mais ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticides. Alors vigilance sur la façon de cuisiner les aliments et l'usage des aliments ultra-transformés !

Quelques conseils pour savoir si un aliment est peu ou très transformé, la classification NOVA. Les aliments sont classés en fonction d'une note allant de 1 à 4 :

- **Groupe 1** - Aliments non transformés ou très peu transformés : œufs, viande, poisson, fruits et légumes frais, champignons frais, riz, pâtes, lait...
- **Groupe 2** - Ingrédients culinaires transformés : huiles, beurre, sucre, sel... Utilisés pour la préparation, l'assaisonnement des aliments du groupe 1.
- **Groupe 3** - Aliments transformés : fromages artisanaux, conserves de poisson au naturel, compotes de fruits, légumes en conserve ou surgelés nature ou préparés sans ajouts d'additifs, yaourt nature, viande ou charcuterie conservée uniquement par salaison...
- **Groupe 4** - Produits alimentaires et boissons ultra-transformés : sodas, nuggets à base de poulet, poisson ou viande reconstituée, cordons bleus industriels, nouilles instantanées...

#### Source :

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/choisir-ses-produits-avec-le-nutri-score>

## Sel et sucre, les faux amis !

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires. De même, l'excès de sucre a de nombreux impacts négatifs sur notre santé : surpoids, obésité, Diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, risque de cancer...

### Pourquoi et comment limiter le sel ?

Il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte, soit l'équivalent de 2,4 g de sodium (composant du sel). Les enfants n'ayant pas les mêmes besoins qu'un adulte, il faut éviter de saler les aliments proposés à un enfant de moins de 1 an.

#### Savoir reconnaître les différents types de « sel » :

- **Le sel visible** : celui qu'on ajoute nous-même en cuisinant ou à table.
- **Le sel dit « caché »** : présent à l'état naturel dans les produits ou ajouté lors de leur fabrication. On en trouve dans beaucoup de produits courants comme le pain, les fromages, les charcuteries, les condiments (moutarde, bouillon...) ou encore dans plats préparés, les soupes ou les biscuits. C'est la principale source de sel dans notre alimentation.

**Il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte.**



#### Comment réduire sa consommation de produits salés et de sel ?

- Limiter les produits transformés riches en sel : charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain.
- Éviter l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snacks...
- Privilégier les plats préparés affichant le meilleur Nutri-Score au sein d'un même rayon, entre 2 produits de marques différentes ou qui se consomment à la même occasion.
- Privilégier le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).
- Veiller à ne pas trop saler l'eau de cuisson et à réduire la quantité de sel utilisé. Penser aux épices, condiments, aromates, aux herbes fraîches déshydratées ou surgelées (persil, basilic, coriandre) ...
- Ne pas oublier de goûter avant de saler et surtout ne pas resaler les produits en conserve.
- Miser sur la variété car les fromages ne proposent pas la même teneur en sel. Les fromages à pâte fondue, les bleus et fromages à pâte persillée sont par exemple très salés. Privilégier la mozzarella, fromage italien à très faible teneur en sel.

## L'apéro, un vrai refuge pour le sel !

Haro sur les cacahuètes et les chips ! Privilégiez les tomates cerises (juillet à octobre), les radis roses (avril à juillet), les bâtonnets de carottes avec de l'houmous (toute l'année).

### Quelques repères sur la quantité de sel contenue dans nos aliments.

On retrouve environ 1 g de sel (1/5e de la quantité recommandée de 5 g par jour à ne pas dépasser) dans :

- Une rondelle de saucisson
- Une poignée de biscuits apéritifs
- Le 1/3 d'un sandwich
- Un bol de soupe
- 4 tranches de pain
- Une part de pizza

## Limiter le sucre

Réduire les boissons sucrées, les produits sucrés et ultra-transformés

- Privilégier le fait-maison en utilisant des produits frais, des aliments en bocaux ou surgelés non-préparés comme des légumes ou des filets de poisson nature.
- Utiliser le Nutri-Score quand vous achetez des produits transformés : les céréales sucrées du petit-déjeuner, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras ou de sel.
- L'eau est la seule boisson recommandée. Elle peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions non sucrées.
- Limiter le plus possible les jus de fruits, quels qu'ils soient, les boissons sucrées, les sodas, même light, et les boissons dites «énergisantes» qui sont très sucrés - dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour. Opter plutôt pour un fruit entier.

### Chez les enfants

Il est recommandé d'introduire les produits sucrés dans l'alimentation des enfants à l'âge le plus tardif possible et en quantité limitée. Comme pour les adultes il est recommandé de limiter les produits sucrés, et notamment sucrés et gras à la fois, pour les enfants. Consommés en excès, ils favorisent la prise de poids et peuvent entraîner la formation de caries dentaires.

### Sources :

<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedent-arite/reduire/reduire-les-produits-sales-et-le-sel>  
<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedent-arite/reduire/reduire-les-boissons-sucrées-les-produits-sucrés-et-ultra-transformés>





## JEÛNE SÉQUENTIEL, C'EST POUR QUI ?

**Faire trois repas par jour pourrait bien ne pas convenir à tout le monde. C'est notamment le cas des personnes présentant un terrain métabolique perturbé. Pour ces individus, laisser le temps au corps de digérer permettrait de conserver la santé. Explications.**

« Dans nos sociétés riches, nous mangeons beaucoup, souvent trop », note le Dr Didier Chos, président et fondateur de l'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition). La plupart d'entre nous a ainsi l'habitude de faire au moins trois repas par jour. Et pas toujours des repas légers. Or réduire le nombre de prises alimentaires et surtout, les espacer davantage pourrait être bon pour la santé, et allonger la longévité. C'est en tout cas ce que certaines études ont pu montrer. Mais sans aller jusqu'à généraliser le conseil à tous, le Dr Chos souligne que le jeûne séquentiel – ou fasting – est recommandé pour les personnes sujettes aux troubles métaboliques ou en situation de pré-diabète. « C'est typiquement le cas des hommes présentant une bedaine », explicite-t-il.

### Une quinzaine d'heures sans manger.

Pour améliorer le régime et l'équilibre alimentaire et métabolique de ces patients, « nous leur proposons d'éviter la prise de glucides de manière répétée dans la journée », précise Didier Chos. Concrètement, retirer un des trois repas et laisser ainsi davantage de temps entre les deux

prises alimentaires restantes. Il s'agit de jeûner plus longuement, donc ne pas manger. « Idéalement, ils peuvent prendre leur dîner à 20h, puis ne rien manger le matin, à part un thé ou un café et ne re-déjeuner qu'à midi », ajoute-t-il. Ainsi, il y a une quinzaine d'heures entre deux repas.

**L'intérêt ?** « Éviter toute prise de glucides pendant 15h par jour permet de relancer le métabolisme de lipolyse », résume le Dr Chos. Mécanisme pour lequel l'organisme de ces patients a besoin de plus de temps. « Comme ils sont insulino-résistants, ils ont tendance à avoir un élargissement de la phase post prandiale et par conséquent ils n'arrivent jamais à finir leur digestion », poursuit-il. La phase insulinique est tellement longue que le matin après une nuit de digestion, « ils ne sont toujours pas en phase de lipolyse lorsqu'ils remangent déjà ». Ils sollicitent donc en permanence leur pancréas pour produire de l'insuline. Ce qui favorise le développement d'un diabète. Cette pause supplémentaire est donc nécessaire pour une meilleure régulation métabolique.

**Source :** Dominique Salomon - **Édité par :** Emmanuel Ducreuzet

**Écrit par :** Interview du Dr Didier Chos, président et fondateur de l'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition), février 2022

**« MANGER, TUE ! »,  
LES INTOXICATIONS  
ALIMENTAIRES**

# UN DANGER RÉEL...

Depuis février 2022, une augmentation de cas de syndrome hémolytique et urémique (SHU) et d'infection à la bactérie *Escherichia Coli* a été signalée. Ce syndrome souvent d'origine alimentaire, est rare mais potentiellement grave chez les nourrissons, les personnes âgées et fragiles.

## Les gestes simples pour prévenir les intoxications alimentaires

La transmission de la bactérie peut être évitée par des gestes simples, en particulier chez les enfants de moins de 16 ans et les personnes âgées.

- Un lavage des mains rigoureux et systématique avant la préparation des repas ;
- La cuisson à cœur des viandes, notamment la viande hachée de bœuf ;
- Les fromages et produits laitiers à base de lait cru ne doivent pas être consommés par les enfants de moins de cinq ans. Leur préférer les fromages à pâte pressée cuite (type Emmental, Comté, gruyère, Beaufort), les fromages fondus à tartiner et les fromages au lait pasteurisé ;
- Les préparations à base de farine (pizza/pâte à cookies/gâteau/à tarte...) ne doivent pas être consommées crues ou peu cuites ;
- Les légumes, la salade, les fruits et les herbes aromatiques doivent soigneusement être lavés avant consommation et après épluchage.
- Les aliments crus doivent être conservés séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- Les plats cuisinés et les restes alimentaires doivent être rapidement mis au réfrigérateur et suffisamment réchauffés et consommés rapidement ;
- Les ustensiles de cuisine (surtout lorsqu'ils ont été en contact préalablement avec des aliments crus), ainsi que les plans de travail, doivent être soigneusement lavés ;

- Les enfants ne doivent pas boire d'eau non traitée (eau de puits, torrent, etc.) et éviter d'en avaler lors de baignades (lac, étang, etc.) ;
- Enfin, il faut éviter le contact des très jeunes enfants (moins de 5 ans) avec les vaches, veaux, moutons, chèvres, daims, etc., et leur environnement ; en cas de contact avec ces animaux le lavage des mains doit être systématique.

## Quid des circuits courts ? Bio ? OGM ?

Le consommateur d'aujourd'hui cherche à se réassurer en choisissant des produits naturels ou issus de l'agriculture biologique, des produits bruts fabriqués localement. Cependant, le bio n'est pas plus sûr ni plus à l'abri des risques de contamination biologique. En effet, des substances chimiques présentes dans l'environnement (naturelles comme les mycotoxines ou les métaux lourds, ou résultant de la pollution des milieux) peuvent accidentellement contaminer les aliments. Leur présence éventuelle fait l'objet de contrôles réguliers.

**Attention** également aux produits faits maison dont la consommation peut s'avérer dangereuse si les modes de préparation ne sont pas maîtrisés. En définitive, la vigilance s'impose quel que soit le mode de distribution.

### Sources :

<https://www.afis.org/Peurs-alimentaires-et-risques-d-intoxications>  
<https://www.mangerbouger.fr/>