

LA NUTRITION INTELLIGENTE est arrivée

Sous l'impulsion de deux médecins, vient de se créer à Bruxelles l'« Institut Scientifique pour une alimentation raisonnée », un organisme indépendant qui se fait fort de ramener nos habitudes alimentaires à la raison. Professionnels et amateurs de santé pourront s'y rassasier en (in)formations pointues sur l'art de se nourrir sainement.



La nutrition de demain sera-t-elle une nutrition raisonnée au respect de la santé de l'homme et de la planète, parfaitement adaptée à nos besoins comme elle l'a été pendant des millénaires ? C'est pour répondre à cette question et à bien d'autres que les docteurs Olivier Coudron et Geniève Moreau ont créé, à Uccle, l'Institut scientifique pour une alimentation raisonnée (S.I.I.N., Scientific Institute for Intelligent Nutrition)^(*), un organisme indépendant de toute influence politique ou économique et à vocation internationale.

Base scientifique

La démarche se veut d'abord scientifique. Il est vrai que dans leur domaine, les Dr Coudron et Moreau jouissent d'une grande réputation. Le premier cité est professeur en pharmacologie clinique à l'université de Bourgogne, responsable de formations universitaires en nutrition, créateur du premier diplôme universitaire « Alimentation Santé et Micronutrition » en France, auteur et conférencier. La seconde est médecin spécialiste en alimentation santé et micronutrition et fondatrice d'un centre de médecine préventive et de nutrition optimale en Belgique.

Mus par un même enthousiasme, les deux spécialistes savent s'entourer. Au sein du département recherche et expertise scientifique de l'institut, se réunissent des chercheurs, des scientifiques et des professionnels de la santé qui adhèrent aux valeurs et à la philosophie du SIIN. Par ailleurs, un panel d'experts indépendants internationaux participe régulièrement à la supervision, à la validation et à l'actualisation des connaissances les plus récentes dans le secteur. Un livre blanc, synthèse scientifique des données en matière de nutrition santé, a été élaboré à l'intention des professionnels de la santé auxquels le SIIN peut aussi offrir une expertise de la littérature scientifique, une veille scientifique de référence et des formations diplômantes ou certifiantes

Le S.I.I.N. entend œuvrer pour un « nécessaire rééquilibrage alimentaire »

Descendre dans la rue

Les fondations sont solides mais les créateurs du SIIN n'ont nullement l'intention de transformer leur institut en tour d'ivoire pour têtes bien pensantes. Ils ont décidé que l'heure était venue pour les scientifiques de « descendre dans la rue », selon une expression empruntée au Dr Moreau. « En tant qu'organisme de référence, notre institut souhaite diffuser des informations claires, fiables et pratiques à l'intention du grand public, mais aussi être présent au quotidien en répondant aux questions et attentes légitimes des gens, » explique-t-elle. « Nous allons proposer régulièrement des conférences et nous développons un programme pédagogique accessible via Internet. »

Une autre mission du SIIN, c'est de former les restaurateurs privés et ceux des collectivités à produire des repas « santé durable », les éclairer dans le choix des aliments et aussi les transformer en relais d'information vers le grand public. « Des fleurs de colza - au maximum 3 - seront ajoutées à l'enseigne des restaurants en fonction du degré de formation, » précise le Dr Moreau. « Et nous délivrons la certification I.N. - Intelligent Nutrition - aux établissements qui s'engagent dans la I.N. attitude et le respect d'un cahier des charges. »

Les industriels ne seront pas en reste puisque l'Institut prévoit de les informer sur les avancées scientifiques et de leur fournir des solutions concrètes pour obtenir des processus de fabrication respectueux de la nutrition santé et aussi de l'environnement.

La tête en bas

Mais pourquoi un tel programme ? L'explication est fournie par le Dr Coudron. Selon lui, en matière d'alimentation, depuis une cinquantaine d'années, nous marchons la tête en bas et il le déplore car les conséquences pour la santé de l'homme et de notre planète sont parfois dramatiques.

« Pendant des centaines de milliers d'années, la vie s'est développée en parfaite symbiose avec la nutrition offerte par le milieu ambiant. Notre code génétique bénéficiait d'une offre alimentaire adaptée à ses besoins. Et, si notre cerveau a pu se développer de manière exceptionnelle, c'est parce que l'homme trouvait dans sa nourriture quotidienne des sources extraordinaires et abondantes d'Oméga-3, notamment le fameux acide gras DHA. »

Maladies « de civilisation »

Et puis, tout a basculé. Pour le Dr Coudron, c'est à partir des années 1960, qu'une grande révolution s'est produite. « L'offre alimentaire n'a plus directement été issue de l'agriculture, les modes de production industrielle sont apparus, les modes de distribution ont changé et de nouveaux aliments dont la vocation première n'est plus

de nourrir l'homme mais de le séduire sont arrivés sur le marché. En quelques décennies, sans véritablement prendre conscience, l'homme a modifié son environnement nutritionnel, qui est devenu inapproprié à son code génétique. Résultat : des déséquilibres dans le rapport des acides gras essentiels (oméga-6 - oméga-3), dans celui du potassium/sodium et acido-basique. Autrement dit, nous mangeons trop d'oméga 6, trop de sel et trop peu de fruits et légumes. »

Les conséquences de ce changement n'ont pas manqué de se manifester rapidement. « Des maladies dites 'de civilisation' sont apparues : diabète, surpoids et obésité, nouveaux cancers, allergies alimentaires, maladies cardiovasculaires métaboliques, troubles de l'humeur, Alzheimer, etc. La liste est longue, hélas. »

Santé-plaisir

Le Dr Coudron ne perd cependant pas espoir de redresser la barre. « Aujourd'hui, l'ensemble des autorités mondiales et des sociétés savantes s'accordent à penser qu'une prévention primaire et secondaire des grandes maladies de civilisation est possible par des modifications nutritionnelles applicables par tous, en choisissant des aliments qui font du bien au corps et à l'esprit et qui sont source de plaisir. »

Reste à convaincre une population continuellement matraquée par des messages publicitaires de consommation. Gageons toutefois que, grâce à la souplesse et la motivation de ses fondateurs, le SIIN rencontrera le succès escompté.

Luc Ruidant

(*) <http://www.neuro-nutrition.com/fr/>

