

Cap sur la nutrition

✦ Ce n'est pas une poudre de perlimpinpin, mais un concept global de communication mis en place par le SIIN, Scientific Institute for Intelligent Nutrition. En d'autres termes, la nutrition raisonnée. Santé-plaisir aussi.



Le "bon sens" ne voudrait-il pas que l'on consomme au maximum de la viande de nos terroirs?

Dossier **Michèle Dryepont,**
Diététicienne-Nutritionniste

INSTITUT INDEPENDANT, FRANCAIS à l'origine mais à vocation internationale, le SIIN s'installe en Belgique dans le but de promouvoir une politique de santé nutritionnelle respectueuse de l'homme et de son environnement, soit l'Intelligent Nutrition® ou la nutrition raisonnée. Convaincus du lien indissociable qui lie l'alimentation à la santé, voici un panel fort honorable de médecins et de sommités scientifiques qui souhaitent communiquer vers les consommateurs et les acteurs de la nutrition. Ils se réfèrent aux recommandations nutritionnelles nationales et internationales et trois exigences soutiennent leur philosophie : la validité scientifique, le "bon sens" des recommandations et la possibilité, pour tous, d'accéder à une nutrition santé-plaisir.

Le code génétique et la nutrition. Le code génétique est le programme de vie. Il détermine l'ensemble des paramètres de la vie biologique et n'a pas muté, pour l'homme, depuis le paléolithique, c'est-à-dire environ 100 000 ans. Le code génétique est un programme de base qui doit être relu, décodé, transformé en protéines, en message pour les cellules. Nous avons besoin pour cela de "photocopieuses" et d'"ouvriers" spécialisés qui ne fonctionneront que grâce à un environnement nutritionnel précis : des apports adéquats en vitamines, minéraux, acides gras, glucose, protéines... en bon équilibre. Si les apports nutritionnels sont bien adaptés, le code génétique fonctionne bien et l'homme est en bonne santé.

Pendant des centaines de milliers d'années, l'homme s'est nourri des ressources que lui offrait son environnement immédiat et qui lui ont permis d'évoluer favorablement. Si le cerveau a pu se développer de manière exception-

nelle, c'est parce que l'environnement offrait des sources abondantes d'acides gras oméga-3. A contrario, si les cellules ne disposent pas des bons éléments, cela entraîne des dysfonctionnements et le développement de maladies.

Séduire au lieu de nourrir. Pendant des centaines de milliers d'années, l'homme s'est nourri des ressources que lui offrait son environnement immédiat. Depuis une cinquantaine d'années, il consomme des aliments transformés à vocation plus séductrice que nourrissante. Du chasseur frugivore-carnivore svelte et élancé, il est devenu, tout au moins dans le riche Occident, sédentaire adipeux et avachi avalant une nourriture qui n'est plus en adéquation avec ses besoins. Résultat : des déséquilibres dans le rapport des acides gras essentiels (oméga-6 - oméga-3), dans celui du potassium/sodium et acido-basique. Autrement dit, il mange trop d'oméga 6, trop de sel et trop peu de fruits et légumes.

Conséquences : le développement des maladies dites "de civilisation" telles le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les allergies, les cancers, Alzheimer et autres. La difficulté étant d'amener une population aux prises continues avec des messages publicitaires de consommation à prendre le contre pied pour mieux s'alimenter.

Des messages simples pour les consommateurs. Faire ses courses dans la peau d'un homme de Cro-magnon est un conseil d'Intelligent Nutrition®. Sachant que chips et cookies ne poussaient pas dans les buissons à l'époque de cet illustre ancêtre, on suggère de remplir son caddie aux 2/3 d'aliments non transformés. La consigne suivante est d'enrichir son alimentation en oméga-3 en utilisant de préférence de l'huile de colza et en choisissant des aliments issus des filières oméga-3 : le bœuf, le lait, les œufs... reconnaissables à divers logos, tels "Omega-3 Equilibrium", "Blanc-bleu-cœur", les œufs Columbus...

Des fleurs pour renforcer les étoiles des restos. La vocation du SIIN, c'est aussi de former les restaurateurs privés et ceux des collectivités à produire des repas "santé". 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.

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. Vaste programme s'il en est. Gageons que cette initiative privée, grâce à sa souplesse et à la motivation de ses fondateurs, les docteurs Olivier Coudron et Geneviève Moreau, rencontrera le succès que nos Pouvoirs Publics ont tant de mal à mettre en place.

Et pourquoi pas un cake raisonné?

✦ Un exemple d'adaptation parmi d'autres.

Comment adapter une recette traditionnelle de cake aux pommes en Intelligent Nutrition® ?
Au lieu de :
- 220 g de sucre, prendre 180 g de sucre roux ou de canne;
- 3 œufs -> 3 œufs de la filière oméga-3;
- 1/2 paquet de levure chimique -> 1/2 paquet de levure sèche;
- 1 paquet de sucre vanilline -> 1 paquet de sucre vanillé;

- 125 g de farine -> 125 g de farine bio "artisanale" T 80 ou complète;
- 1/2 verre d'huile -> 1/2 verre d'huile de colza;
- 3 à 4 pommes -> 3 à 4 pommes d'agriculture raisonnée de production locale.
Couper les pommes, mélanger le tout. Plutôt que mettre dans un moule beurré et cuire à 200 °C pendant 30 minutes, huiler le moule à l'huile de colza et cuire à 160 °C pendant 40 à 50 minutes.

intelligente

Action

Challenge. En quoi consiste le challenge nutritionnel pour la population belge ?

A rééquilibrer la répartition des macro nutriments (protéines, glucides, lipides) en consommant :
- plus de glucides complexes (amidon) et moins de sucres courts (sucre, biscuits...);
- moins de sources de protéines animales et en les choisissant dans les filières oméga-3;
- plus de sources de protéines végétales (légumes secs);
- des huiles riches en oméga-3 (colza, noix, soja);
- un minimum de graisse animale.

A augmenter les apports en micro-nutriments (vitamines et minéraux) en privilégiant :
- les céréales complètes pour le magnésium, zinc, fer et les fibres;
- les fruits et légumes (600 g. par jour) pour les antioxydants, le potassium, les fibres et le bon

rapport acido-basique de l'organisme;
- la consommation de poisson 2 à 3 fois par semaine dont au moins 1 fois un poisson gras - sardine, hareng, maquereau, saumon, anchois - pour les oméga-3, l'iode et la vitamine D;
- les crustacés et mollusques pour le sélénium et l'iode;
- les fruits oléagineux - noix, amandes, tournesol, lin... - pour les poly-insaturés (dont oméga-3), la vitamine E, le calcium.

A diminuer l'apport en selen consommant moins d'aliments transformés :
90 % de la consommation en sel du Belge provient de l'industrie ! Nous consommons environ 12 g. de sel par jour au lieu des 8,75, tolérés !

A respecter l'environnement :
- en achetant des légumes et fruits bio et de saison;
- en favorisant les productions du terroir.



Entre autres vocations du SIIN, la formation de restaurateurs privés.

Le bon compromis dans l'assiette

A consommer :

Par jour :

- 3 fois des féculents, de préférence complets, à raison de 60 à 100 g de pain et 200 à 300 g de céréales cuites (riz, pâtes, blé);
- 2 fois des légumes, en couvrant la moitié de son assiette (400 à 500 g en tout);
- 100-150 g de viande, volaille, poisson, œufs, charcuteries maigres;
- 250 ml de laitage (lait, yaourt, fromage blanc) + 30 g de fromage, 2 à 3 fois de la matière grasse, de préférence végétale : 30 à 40 g dont au moins 10 g sous forme d'huile de colza ou de noix ou de soja;
- 2 fruits
- 10 à 30 g de fruits oléagineux (noix, amandes, pistaches, non salés)
- 1 à 1,5 l d'eau.

Par semaine :

- 2 à 3 fois du poisson dont au moins 1 fois un poisson gras, et ils ne coûtent pas forcément tous chers : sardine, hareng, maquereau, saumon, anchois;
- 2 fois de la volaille;
- 1 à 2 fois "végétarien" en consommant des protéines végétales : quorn®, tofu, légumes secs. Lentilles, pois chiches, haricots secs sont riches en glucides complexes, en protéines, en fer et en fibres;
- 1 fois 2 œufs.

Bref, trouver un équilibre entre le plaisir et la santé, sans se prendre la tête. Il n'est pas nécessaire de couvrir tous les jours la totalité des apports recommandés, mais d'obtenir une moyenne mensuelle. Tout l'art réside dans la dose et la fréquence : peu de graisses et particulièrement celles d'origine animale, peu de sucres ajoutés, peu de sel (donc peu d'aliments transformés), peu ou pas d'alcool (0 à 2 verres de vin par jour). Et, cerise sur le gâteau... : penser à cette bonne vieille Terre pour lui permettre de continuer à nous livrer le meilleur d'elle-même !

M.D.

+ Le "plus"

EN LIGNE

Pour convertir ses recettes

www.siin-nutrition.com

Le site en est encore à ses débuts, mais on pourra bientôt y faire convertir ses recettes traditionnelles en recettes "santé" et même y trouver un "e-coaching" personnalisé.