

# DU BON SENS DANS LES ASSIETTES!

Ras-le-bol de la **CACOPHONIE** des conseils alimentaires?  
Découvrez la NUTRITION INTELLIGENTE!

**B**on pour le cœur», «renforce les os», «réduit le cholestérol», «lutte contre les ballonnements», «stimule l'immunité»... Tirillée entre les allégations sanitaires des entreprises agroalimentaires et les recommandations nutritionnelles véhiculées par les campagnes de promotion de l'alimentation saine, vous ne savez plus quoi ni comment manger. Face à la multiplication des discours diététiques, tous plus astreignants les uns que les autres et souvent contradictoires, le découragement s'installe.

## **TOURNANT**

«On se dit que c'est trop compliqué, qu'on n'y arrivera jamais, constate la docteur Veronica Van der Spek, auteure de *Nutrition et bien-être mental*. Comme on en a assez de se sentir coupable à la moindre

bouchée, on finit par laisser tomber. Et on (re)devient une proie rêvée pour les industriels, qui sont passés maîtres dans l'art de réveiller nos pulsions fondamentales, grâce à toute une série de produits tentants mais contre-productifs sur le plan nutritionnel, comme les bonbons, biscuits, sodas et autres sucreries. Sans compter l'immense gamme des plats préparés, qui nous sont présentés comme hygiéniquement sûrs, mais qui s'avèrent nuisibles à long terme, parce que la plupart contiennent de mauvaises graisses et de mauvais hydrates de carbone, en quantité suffisante pour provoquer ou favoriser, dans notre organisme, des réactions inflammatoires. Pour mieux manger au quotidien, il faut retourner à plus de naturel et de simplicité.» Deux qualités qui ont longtemps caractérisé notre alimentation: durant des centaines de milliers d'années, notre code génétique, c'est-à-

dire le programme de base de notre organisme, a bénéficié d'apports alimentaires en micronutriments, acides gras, etc. parfaitement adaptés aux besoins de nos cellules. Mais vers 1960, tout a changé.

## **MALADIES DE CIVILISATION**

«Il s'est produit une véritable révolution! explique la docteur Geneviève Moreau, médecin micronutritionniste, qui a fondé récemment, avec le docteur Olivier Coudron, professeur en pharmacologie clinique, le Scientific Institute for Intelligent Nutrition (Institut Scientifique de Nutrition Raisonnée, S.I.I.N.). Les modes de production et de distribution se sont industrialisés, et on a vu apparaître de nouveaux aliments – raffinés, purifiés, édulcorés et transformés – dont la vocation première n'était plus de nourrir, mais de séduire. En quelques décennies, sans véritablement en prendre conscience, nous sommes passés à un nouvel environnement nutritionnel, de plus en plus éloigné de nos besoins fondamentaux. Résultat? La régulation de notre code génétique a commencé à déraiper, des dysfonctions sont apparues, et notre état de santé s'est dégradé au profit des maladies dites "de civilisation": diabète, surpoids et obésité, nouveaux cancers, allergies alimentaires, maladies cardiovasculaires, etc.»

### GELÉE ROYALE

Et la liste ne cesse de s'allonger! Vous avez du mal à croire que la nutrition puisse avoir un tel impact sur nos gènes? L'exemple des abeilles vous le prouvera! «Dans la ruche, c'est la nutrition qui fait tout, explique le docteur Olivier Coudron. A l'origine, toutes les larves sont identiques, elles ont le même capital génétique. Mais l'une d'entre elles – l'élue – est exclusivement nourrie avec de la gelée royale, alors que les autres doivent se contenter de l'ordinaire. Au bout d'un certain temps, la petite larve gavée de gelée royale donne naissance à une abeille d'un poids considérablement plus élevé que les autres, chargée de la reproduction et de la ponte et bénéficiant d'une espérance de vie de plusieurs années. Des larves nourries "à l'ordinaire", par contre, naissent des abeilles ouvrières, de faible poids, incapables de se reproduire et ne vivant que quelques jours à peine. Au départ, la reine et l'ouvrière ont le même génome. Mais à l'arrivée, parce qu'elles n'ont pas eu le même environnement alimentaire, ce sont deux êtres totalement différents!»

### ÉPIDÉMIE

Convaincue? Même si les êtres humains ne sont pas des abeilles, l'influence de notre alimentation sur notre santé physique est difficilement contestable.

«La meilleure preuve en est l'obésité, qui est devenue une véritable épidémie, insiste Veronica Van der Spek. Comme elle augmente les risques de mort prématurée, son effet sur l'espérance de vie commence à se faire sentir. En Australie et aux Etats-Unis, elle est si répandue parmi les jeunes générations que, si ça continue, ce seront bientôt les parents qui verront mourir leurs enfants!»

Ce qu'on sait moins, c'est que le cerveau aussi a besoin de nourriture, et que notre bien-être mental est inséparable de ce que nous mangeons. «Tout comme une voiture s'encrasse et toussote si on lui met de la mauvaise essence, le cerveau fonctionne moins bien s'il ne carbure pas avec les nutriments dont il a vraiment besoin, précise la docteur Van der

“ *Le boulot des entreprises agroalimentaires est de GAGNER DE L'ARGENT, le nôtre est de faire de l'opposition!* ”

Spek. Notre mémoire et nos capacités cognitives et créatives en prennent un coup, et notre humeur s'en ressent. Trop de médecins l'ignorent encore, parce que la nutrition reste une discipline peu enseignée, mais au lieu de soigner une dépression par des substances chimiques, il y a moyen d'obtenir des résultats tout aussi satisfaisants par un régime alimentaire approprié. J'en ai souvent fait l'expérience avec mes propres patients! Mais je reconnais que, dans notre société de consommation, il n'est pas évident d'amener une personne à introduire les principes d'une alimentation saine dans son mode de vie, même si le rétablissement de sa santé en dépend. Il y a trop de publicités tentatrices!»

### REPÈRES

S'il est difficile de se soigner en mangeant, prévenir les grandes maladies par l'alimentation l'est davantage encore. «Parce que nous avons perdu nos repères, affirme Dominique Loreau, auteur de *L'Art de la frugalité et de la volupté*. Comme nous ne savons plus ce qui nous convient, nous laissons les fabricants nous dicter notre manière de fonctionner. Ils nous persuadent que le mieux pour nous est d'acheter des pizzas prêtes à l'emploi, des salades toutes préparées et des carottes déjà râpées, et de bourrer notre réfrigérateur et nos placards d'aliments inutiles, comme si

nous n'étions que des machines à consommer, des œsophages à remplir. Et quand, après quelques années de ce régime, nous nous retrouvons gros, gras, stressés et malheureux, nous accusons la société, au lieu d'accepter la responsabilité de ce que nous avons fait. Le boulot des entreprises agroalimentaires est de gagner de l'argent, le nôtre est de faire de l'opposition!» Et de retrouver, grâce à une meilleure alimentation, une vie «plus libre et plus légère». «Nous avons abandonné de bonnes habitudes alimentaires pour en adopter de mauvaises! s'écrie Veronica Van der Spek. Ce qui est un comble, si on admet que le progrès vise en général à aller vers un mieux! Mais rien ne nous oblige à continuer dans cette voie: je ne suis pas une spécialiste du marché, mais je suis sûre que, si nous refusions massivement la malbouffe, l'industrie serait obligée de revoir sa copie!» Pour les partisans de la nutrition intelligente, il est urgent de (re)mettre «du bon sens dans nos assiettes». C'est-à-dire de réapprendre le plaisir de manger à travers une alimentation adaptée à notre physiologie et respectueuse de notre planète.

**ON ESSAIE? LISEZ COMMENT DANS NOS ARTICLES SUIVANTS...**

AU PLUS simple AU mieux

Ni gadget ni théorie creuse, l'«INTELLIGENT NUTRITION» ou nutrition raisonnée pourrait bien être LA solution à vos problèmes alimentaires.

C'est en tout cas l'ambition des docteurs Geneviève Moreau et Olivier Coudron, cofondateurs du Scientific Institute for Intelligent Nutrition (S.I.I.N.). Institut indépendant à vocation internationale, le

S.I.I.N. ne s'adresse pas seulement au grand public et aux décideurs politiques, mais aussi aux professionnels de la santé et de la restauration, et même aux transformateurs et industriels de la chaîne agroalimentaire. La démarche de ses fondateurs repose sur un constat: alimentation et santé

sont indissociables, mais à l'heure actuelle, leur relation tourne à la catastrophe. En apportant des réponses claires et pratiques au plus grand nombre, l'Institut espère favoriser, sinon générer, un changement d'attitude en vue d'une santé durable.

### 4 CONTRE = 4 POUR

Et que répondre à ceux qui disent: "Tout ça, c'est très joli, mais moi, je n'ai pas le temps!"

Olivier Coudron «Chaque fois que je fais une conférence sur la philosophie du S.I.I.N., je termine en énumérant moi-même les quatre grands arguments 'contre'.

**LE PREMIER** est en effet le sempiternel manque de temps. Comme si manger sain exigeait automatiquement des heures de travail! Bien sûr, dans une alimentation intelligente, il y a des légumes, qui doivent être lavés, épluchés, découpés, cuisinés... Mais si vous êtes de celles qui courent tout le temps, le truc, c'est d'acheter dans n'importe quelle grande surface des petits sachets de légumes surgelés – nature, sans sauce ni crème – qu'il suffit de passer dans l'eau bouillante avant de les consommer. Faire une grande casserole de soupe le dimanche, à répartir immédiatement en portions journalières qu'on met au congélateur dans des boîtes ad hoc, c'est à la portée de tout le monde. Et si vous aimez la sauce tomate, rien ne vous empêche de couper quelques kilos de tomates en petits morceaux dans un plat à feu, d'y ajouter des olives noires, des herbes de saison et de l'huile de colza, puis de laisser mijoter le tout dans le four pendant quelques heures, avant de congeler en doses-repas. Pour pallier le manque de temps, un peu d'imagination suffit!

### PAS ENVIE

**LE DEUXIÈME ARGUMENT**, dont je me fais l'écho pour l'avoir souvent entendu, peut se résumer comme suit: 'Moi, je suis gourmand(e), et la nutrition-santé, c'est pas bon!' Mais le S.I.I.N. ne vous encourage pas à renoncer à votre culture, à

vos goûts et aux habitudes gastronomiques héritées de vos mères et de vos grands-mères. Au contraire, il faut revenir aux simples recettes familiales, mais en leur appliquant les règles de la nutrition raisonnée (voir encadré *Des recettes santé?*). Les recettes sont les mêmes, mais les produits sont meilleurs. Autrement dit, vous êtes gagnante sur toute la ligne!

**TROISIÈME ARGUMENT:** 'Ça coûte cher – surtout les fruits!' Mais pourquoi est-ce que ça coûte cher? Parce que nous nous sommes habitués à manger n'importe quoi n'importe quand, quitte à faire venir des fraises ou du raisin de l'autre bout du monde. En misant sur les produits de saison, il est possible de réduire considérablement l'addition!

**LE QUATRIÈME ARGUMENT** est de loin le plus important: 'Je n'ai pas envie de changer!' Et il est généralement assorti d'une double explication: 'Tout changer, c'est compliqué' et 'D'ailleurs, je suis bien comme ça! Pourquoi est-ce que je changerais?' Une question à laquelle je réponds par une autre question: 'Supposons que vous puissiez obtenir un effet spectaculaire sur votre santé – pas en dix ans, ni même en six mois, mais en six semaines – grâce à une seule mesure simple, qui n'entraîne pas de modification fondamentale de votre alimentation, refuseriez-vous encore de changer?'

“ En misant sur les **PRODUITS DE SAISON**, il est possible de réduire considérablement l'addition ”



**DES RECETTES SANTÉ?**

Au prix de quelques petites adaptations, les vôtres feront parfaitement l'affaire.

Envoyez-les au S.I.I.N. au moyen du formulaire en ligne sur son site ([www.siin-nutrition.com](http://www.siin-nutrition.com)), et elles vous seront renvoyées "raisonnées". Un exemple parmi d'autres: un **gâteau aux pommes intelligent**.

**AU LIEU DE:**

- **220 g de sucre**, prenez 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 vanillé** > 1 paquet de sucre vanillé
  - **125 g de farine** > 125 g de farine bio "artisanale" T80 ou complète
  - **1/2 verre d'huile** > 1/2 verre d'huile de colza
  - **3 ou 4 pommes** > 3 ou 4 pommes d'agriculture raisonnée de production locale.
- Couper les pommes, mélanger le tout. Plutôt que mettre la pâte dans un moule beurré et cuire à 200 °C pendant 30 minutes, graisser le moule à l'huile de colza et cuire à 160 °C pendant 40 à 50 minutes.

**DE LA GRAISSE AVANT TOUTE CHOSE**

**Sauf chez quelques irréductibles, la réponse est sans doute oui. Mais c'est quoi, cette fameuse mesure?**

**Geneviève Moreau** «Elle tient en trois mots: "Manger mieux gras". Pas moins, quoi qu'en pensent les adeptes des régimes hypocaloriques, car les lipides sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et de nos neurones. L'important est de consommer davantage d'acides gras Oméga-3, afin de rétablir le rapport Oméga-6/Oméga-3, qui devrait se situer en dessous de 5, alors qu'il est actuellement entre 11 et 18 en Belgique. Malgré les apparences, heureusement, le retour à l'idéal peut être facile et rapide:

■ **Remplacez votre huile végétale habituelle par de l'huile de colza** (éventuellement en association avec l'huile d'olive, si vous en aimez

le goût): 2 c. à soupe par jour pour les femmes, 4 pour les hommes. Vous pouvez aussi consommer de l'huile de lin (attention: elle ne peut pas cuire!) ou ajouter des graines de lin dans vos salades, votre pain, etc. Il suffit de les broyer, de verser un peu d'eau par-dessus et de les laisser tremper pendant une demi-heure avant de les utiliser.

■ **Mangez aussi des poissons gras** (150 à 200 g) deux à trois fois par semaine. Maquereau, sardine, saumon, flétan, maa-tjes... Tout est bon. Pensez à proposer des anchois à l'apéritif, ainsi que de petits toasts au foie de morue, relevés de jus de citron, de sel et de poivre. Le mot d'ordre est 'variété'!

■ Ensuite, n'hésitez pas à manger des œufs... à condition qu'ils soient issus de la filière Oméga-3 (voir encadré *La filière Oméga-3, c'est quoi?*) Et de façon générale, orientez-vous vers les aliments de cette filière agricole

à vocation santé: beurre, crème fraîche, volailles, viandes, jambon, etc. Six semaines de ce régime, et votre risque de mortalité cardiovasculaire aura diminué de 70%! On l'a appris dès 1994, année où sont tombés les résultats de la fameuse étude de Lyon. Mais depuis lors, les sources d'acides gras Oméga-6 (soja, maïs, arachide, palme, tournesol et coprah) ont pris de plus en plus de place dans l'alimentation. A chacun(e) de nous de renverser la vapeur!»

**CRO-MAGNON**

**Et si, après ce premier succès, on veut aller plus loin, les autres mesures sont plus difficiles à appliquer?**

**Olivier Coudron** «Pas du tout! Dans nos messages, nous privilégions la simplicité, parce que c'est, aujourd'hui comme hier, la meilleure façon de manger. La nutrition 'dans le

bon sens', c'est aussi:

■ **Miser sur la couleur**, c'est-à-dire faire le plein de légumes, légumes secs et autres produits végétaux, afin de bénéficier d'une grande diversité de micronutriments favorables à la santé. Pas d'aflolement: quand je dis 'le plein', ça veut dire 400 g par jour. En fait, votre dose quotidienne de légumes doit tenir sur vos deux paumes: une belle tomate sur la droite et un demi-brocoli sur la gauche, par exemple. Ajoutez-y une pomme pour le goûter – pas un repas sans légumes et pas un jour sans un fruit – et vous aurez votre quota!

■ **Essayer d'arriver à une densité micronutritionnelle aussi grande que possible**, en évitant les calories vides – farine blanche, pâtes blanches, riz blanc, etc. – pour aller vers les aliments complets et semi-complets. Autrement dit,

préférez le plein de vie au plein de vide!

■ **Faire ses courses dans la peau d'une femme de Cro-Magnon** – époque où il n'y avait ni arbres à chips, ni biscuits à bonbons, ni fraises sous la neige. Remplissez donc votre chariot de deux tiers au moins de produits naturels, non transformés par l'industrie alimentaire! Et pour le reste, préférez les produits simples avec des étiquettes simples: si, après avoir lu l'étiquette, vous n'avez pas la moindre idée de ce que contient le produit, changez-en!»

**LIGHT, BIO, ETC.**

**Plus rien n'est interdit? Même les sucreries?**

**Geneviève Moreau** «Crêpes, chocolat, mayonnaise... tout est permis, pourvu que les produits soient de qualité. Je conseille d'ailleurs aux mangers de refaire des gâteaux,



## LA FILIÈRE OMÉGA-3, C'EST QUOI?

A la belle saison, quand les vaches paissent en prairie, broutant une herbe bien grasse, leur lait est trois fois plus riche en acide alpha linoléique (un acide gras de la famille des Oméga-3) que le lait hivernal, et leur chair s'enrichit naturellement en "bons" acides gras Oméga-3. Dans notre pays, malheureusement, il est impossible de nourrir une vache à l'herbe fraîche toute l'année. Mais l'hiver, une fois les bovins à l'étable, les agriculteurs de la filière Oméga-3 "Bleue des Prés" ([www.proaniwal.com](http://www.proaniwal.com)) leur donnent du fourrage à base de graines de lin extrudées, très riches en Oméga-3. Résultat: le profil lipidique de la viande, du lait, du fromage, du beurre et de la crème est sensiblement amélioré. Le "Porc Fleuri" ([www.proaniwal.com](http://www.proaniwal.com)) et le "Coqard" ([www.coqard.be](http://www.coqard.be)), coq ardennais issu d'une race à croissance lente, s'inscrivent dans la même démarche. Quant aux œufs Columbus ([www.columbus-egg.be](http://www.columbus-egg.be)), obtenus à partir de poules recevant une alimentation naturelle et sélective, ils présentent un parfait équilibre Oméga-6/Oméga-3. Pour que, selon le slogan de leurs producteurs, vous n'ayez "plus jamais peur des œufs"!



cakes, etc. elles-mêmes. C'est rapide, ludique et plein de bons ingrédients, et c'est un excellent biais pour aborder le thème de la nutrition intelligente avec les enfants. Si on leur donne des explications correctes, ils sont très à l'écoute. Mais ne leur apprenez pas à manger à moitié: le "light" perturbe l'organisme. Si vous avez envie d'un yaourt, offrez-vous un vrai yaourt au lait entier, pas un produit de régime!»

## ET LE BIO, QUE FAUT-IL EN PENSER?

**Olivier Coudron** «Il faut le remettre à sa juste place. Dans les aliments bio, il n'y a pas de plus — les vitamines, les minéraux, c'est pareil —, mais il y a du moins: moins de pesticides. Or, même si les doses de pesticides sont contrôlées, l'effet cocktail obtenu par l'utilisation de plusieurs pesticides est vraisemblablement toxique. Des études sont en cours et, dans trois ou quatre ans, nous aurons des certitudes. En attendant, si vous pouvez vous offrir des aliments bio, tant mieux pour vous. Mais une chose est sûre: plus on mange de légumes, même non bio, moins on a de cancers. Donc, les pesticides ne donnent pas systématiquement le cancer! Et tout ce qui est bio n'est pas nécessairement bon: on peut avoir une alimentation entièrement bio mais néanmoins déséquilibrée. Sans compter qu'acheter au supermarché des haricots bio importés d'Argentine au lieu de haricots belges non bio, c'est mauvais pour la planète. La religion du bio ne cadre pas avec la nutrition raisonnée!»

Scientific Institute for  
Intelligent Nutrition:

010/81.52.71 ou [www.siin-nutrition.com](http://www.siin-nutrition.com).

## LE BON CHOIX AU SUPERMARCHÉ

Si, malgré les conseils d'Olivier Coudron, vous avez du mal à faire vos courses à la manière d'une femme préhistorique, procurez-vous *Le bon choix au supermarché*. Conçu par 10 journalistes et diététiciens de [LaNutrition.fr](http://LaNutrition.fr) ([www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)), le site d'information sur la santé dirigé par Thierry Souccar, ce livre est un véritable guide de survie de la/du client(e) de supermarché. Rayon par rayon, il repère parmi les surgelés, laitages, charcuteries et autres plats préparés les aliments de bonne qualité nutritionnelle et signale ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses trans. Entièrement illustré, il vous étonnera!

Thierry Souccar & [LaNutrition.fr](http://LaNutrition.fr), *Le bon choix au supermarché - Bien acheter pour la santé et la ligne*, Thierry Souccar Editions.

