

Alimentation et santé

Un institut pour promouvoir la « nutrition raisonnée »

Persuadés qu'un rééquilibrage alimentaire est plus que jamais nécessaire et possible, les Drs Coudron et Moreau s'engagent dans une démarche de santé durable tant pour l'individu que pour la planète.



©Th. Strickaert

Les docteurs Olivier Coudron et Geniève Moreau ont choisi la Journée mondiale de l'Alimentation pour lancer l'Institut scientifique pour une alimentation raisonnée (SIIN, *Scientific Institute for Intelligent Nutrition*)¹. Un projet sur lequel ils planchaient depuis des années.

Ayant tous deux longtemps exercé la médecine nutritionnelle - 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 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 -, ils partagent

un même enthousiasme pour cette discipline et ils ont décidé que l'heure était venue pour les scientifiques de « descendre dans la rue », selon une expression empruntée au Dr Moreau.

Révolution

A l'occasion de la présentation à la presse de leur Institut dont le siège se trouve à Uccle, le Dr Coudron a tout d'abord insisté sur le lien entre nutrition et santé. « Au cours des âges, la vie s'est développée en parfaite symbiose avec la nutrition offerte par le milieu ambiant et l'homme a toujours trouvé dans ce milieu les sources nutritionnelles dont il avait besoin, a-t-il expliqué. Par exemple, l'évolution du cerveau, du cortex préfrontal, n'a pu se faire que parce l'homme trouvait dans sa nourriture quotidienne des

sources extraordinaires et abondantes d'oméga-3, notamment le fameux acide gras DHA, appelé aussi acide ceronique car il intervient dans 40% de la structure du cerveau humain. Notre code génétique a aussi bénéficié durant des centaines de milliers d'années d'une offre alimentaire adaptée à ses besoins et son fonctionnement harmonieux s'est traduit par un état de bonne santé pour l'homme. Les apports en micronutriments essentiels et les rapports d'acides gras essentiels et ceux entre le sodium et le potassium étaient respectés. »

Et puis, tout a basculé. « A partir des années 1960, 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 en prendre conscience, l'homme a modifié son environnement nutritionnel, qui est devenu inapproprié à son code génétique. Sont alors apparues des maladies dites de civilisation: diabète, surpoids et obésité, nouveaux cancers, allergies alimentaires, maladies cardiovasculaires métaboliques, troubles de l'humeur, etc. La liste est longue, hélas. »

Etudes

Pour étayer son propos, le Dr Coudron a fait appel à différentes études. Celle des Sept Pays, lancée en 1952 par un chercheur américain, Ancel Keys, et qui a duré dix années, a établi l'association entre le type d'alimentation et une moindre mortalité cardiovasculaire. Ce fut le début du modèle alimentaire méditerranéen et dans la foulée la naissance du modèle crétois, encore plus protecteur, ce dernier se caractérisant entre autres par un apport d'acides gras polyinsaturés de type oméga-3 nettement plus abondant que dans tous les autres pays.

De nombreuses autres études d'observation ont ensuite confirmé le lien entre alimentation, apports lipidiques, apports en produits végétaux, fruits et légumes et la morbidité et mortalité dans différents domaines. En 1988, la très célèbre étude d'intervention de Lyon, menée par le professeur Serge Renaud et Michel de Lorgeril, a confirmé l'intérêt d'un régime riche en acides gras oméga-3 alpha-linolénique en prévention secondaire des accidents coronariens.

« 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 et par chacun, » a constaté le Dr Coudron.

Actions concrètes

Reste à convaincre les professionnels de la santé, les différents acteurs de la nutrition (politiques, industriels, restaurateurs, etc.) et le grand public de l'utilité de mettre en œuvre quelques recommandations simples et directement applicables par tous.

D'où la création de l'Institut SIIN, un organisme indépendant de toute influence politique ou économique, qui entend placer l'homme, sa santé mais aussi celle de la planète au cœur du débat. « Pour répondre à ses objectifs et ses missions, notre institut a décidé d'opter pour une communication claire et vraie et s'est engagé dans des actions concrètes, » a précisé le Dr Moreau, directrice générale du SIIN.

« A l'intention des professionnels de la santé, nous avons élaboré un livre blanc, synthèse scientifique des données en matière de nutrition santé, qui ont été validées et référencées. Nous offrons une expertise de la littérature scientifique, une actualisation des connaissances et une veille scientifique de référence. Nous délivrons la certification I.N. - Intelligent Nutrition - aux restaurateurs, aux professionnels de la restauration et aux cuisiniers qui s'engagent à respecter un cahier des charges. Nous avons mis en place des formations diplômantes ou certifiantes à destination des professionnels de la santé et de la restauration. Enfin, pour diffuser les connaissances et éduquer le grand public, nous allons proposer régulièrement des conférences et nous développons un programme pédagogique accessible via internet. »

Luc Ruidant

1. <http://www.neuro-nutrition.com/fr/>

Omnibionta 3

50+

Renforcez les défenses naturelles de vos patients!

PROBIOTIQUES +
 12 VITAMINES + 7 MINÉRAUX
 + GINSENG
 Aide à renforcer les défenses naturelles
 Aide à équilibrer la flore intestinale
 Active le tonus physique et intellectuel
 60 comprimés

