

## Retour aux sources

Comme point de départ, Dr Olivier Coudron et Dr Geneviève Moreau prennent la courbe de l'évolution nutritive de l'homme. Il y a des milliers d'années, l'homme se nourrissait dans un environnement parfaitement adapté à ses besoins. Des éléments essentiels comme l'équilibre entre Oméga 6/ Oméga 3, le rapport sodium/potassium, ont favorisé le développement du cerveau humain et ont contribué à le rendre fort. Malheureusement, l'évolution effrénée de ces dernières décennies a fait des dégâts sur notre fonctionnement et a déséquilibré ses rapports essentiels. "Aujourd'hui, nous sommes très éloignés du comportement initial qui consistait à se nourrir tout en respectant la planète" affirme le Dr Coudron.

La philosophie de SIIN tente de remédier au déséquilibre nutritionnel de nos civilisations pour que l'homme retrouve une santé durable et que la planète ne soit pas vidée de toutes ses ressources aussi violemment qu'aujourd'hui. L'équipe du SIIN propose des solutions applicables tous les jours, simplement. Si de nos jours,

80% des adolescents ne consomment pas la moitié des apports nutritionnels conseillés en calcium, deux femmes sur trois manquent de fer, il est urgent de revoir notre manière de manger! En effet, l'industrialisation et la transformation des denrées alimentaires ont provoqué une raréfaction des vitamines, minéraux et micronutriments élémentaires. D'un autre côté, la consommation d'aliments sans aucune valeur nutritionnelle comme les "junk foods" contribuent à déséquilibrer la balance...

## Retrouver son équilibre nutritionnel

Le lien entre notre santé et notre alimentation est indéniable. De nombreuses études ont déjà montré les liens entre notre mode d'alimentation et le niveau de mortalité notamment liée aux maladies cardio-vasculaires, les cancers et l'ostéoporose, sans oublier le problème de l'obésité qui se généralise de plus en plus... Ces études ont également décelé des pays "champions" de l'alimentation saine dont nous devrions prendre exemple: le modèle crétois qui privilégie les Oméga 3, la Finlande qui est retournée aux

sources de l'agriculture traditionnelle en ensemençant ses sols en sélénium et en enrichissant la nourriture animale d'Oméga 3.

### Pour retrouver une alimentation saine, le SIIN met l'accent sur cinq points essentiels:

- ❶ **L'équilibre nutritionnel** (glucides, lipides, protides): notre consommation d'oméga 6 (soja, maïs, arachide, tournesol) augmente et devient dangereuse, les glucides complexes comme les fibres, céréales et fruits sont abandonnés pour des glucides simples comme les glucose, fructose,...
- ❷ **L'équilibre micronutritionnel** (vitamines, minéraux, oligo-éléments): le pain blanc, le sucre blanc, les sodas et sucreries comprennent des "calories vides" dépourvues de valeur nutritionnelle.
- ❸ **L'équilibre acido-basique**: l'apport des végétaux est précieux! Nous ne consommons pas assez de fruits et légumes.
- ❹ **L'équilibre du rapport sodium/potassium**: les Belges consomment beaucoup trop de sel, plus de 10g par jour au lieu de 2 à 3g.
- ❺ **L'équilibre du rapport bénéfice/risque**: à nous de choisir ce qui est bon pour notre santé et de réduire les risques: tabac, cuisson excessive, consommation excessive d'alcool,...



## Le certificat de SIIN

La vocation de SIIN s'étend également au milieu professionnel, l'institut propose des formations aux responsables santé, aux restaurateurs et aux responsables des industries agroalimentaires, afin d'améliorer leurs compétences et de leur offrir une autre vision de la nutrition, plus raisonnée, plus durable! Un certificat SIIN est délivré à la fin des formations, à nous de les chercher sur les vitrines des restaurants!

SIIN.  
[www.siin-nutrition.com](http://www.siin-nutrition.com)  
 Tél. : 010/ 81 52 71

## Des faits alarmants

- Près de 80% des adolescents ne consomment pas la moitié des apports nutritionnels conseillés en calcium
- En Belgique, la consommation de fruits et légumes reste insuffisante
- L'apport en chlorure de sodium, en sel de cuisine et en produits salés reste beaucoup trop élevé au regard des recommandations nutritionnelles belges
- En hiver, 100% des seniors présentent des déficits en vitamine D, la vitamine de la lumière...