

# Quelles pistes pour une alimentation plus saine ?

Le constat est alarmant : selon de récentes études, la moitié des adultes français sont en situation de surpoids ou d'obésité, tandis que près de 25 % des cancers et 60 % des maladies cardio-vasculaires sont liés à une alimentation malsaine. Pour tenter de repenser nos habitudes, la Fédération BioGée organise, du 3 au 5 octobre, ses journées grand public, à Rouen, sur le thème : "Quelle alimentation pour la santé de demain ?" Leur objectif : partager les dernières connaissances scientifiques et enrichir la réflexion autour de cet enjeu de société. Alors, à quoi devraient ressembler nos assiettes ? Deux experts nous répondent.



**MARC-ANDRÉ SELOSSE**

Professeur au Muséum national d'histoire naturelle et à l'Institut universitaire de France, président de la Fédération BioGée



## Science& Vie : Pourquoi s'intéresser à ce que l'on met dans nos assiettes ?

**Pierre Souvet :** C'est un véritable enjeu de santé publique : en France, un tiers de la population consomme trop de viande rouge, deux tiers, trop de charcuterie, 75 % n'atteignent pas 5 fruits et légumes par jour, tandis que 78 % ne mangent pas assez de légumineuses. Et nous continuons globalement à manger trop sucré, trop salé et trop gras.

**Marc-André Selosse :** Or l'impact de l'alimentation sur notre santé est indéniable et la science com-

mence tout juste à mieux comprendre pourquoi. On est notamment capable d'expliquer enfin l'action bénéfique des fruits et légumes sur notre organisme et les conséquences de la malbouffe.

## S&V : Une alimentation saine, c'est quoi ?

**M.-A.S. :** D'abord, elle est 4 à 5 fois moins carnée que la moyenne actuelle. Pour s'assurer un apport

protéique suffisant, il est conseillé de se tourner vers les protéagineux, des légumineuses riches en protéines. Il faut aussi inclure beaucoup de végétaux. Leurs fibres nourrissent le microbiote intestinal – composé de milliers de microbes –, qui contribue à notre santé physique et mentale. Plus de végétaux donc, et plus de végétaux différents. Car les milliers d'espèces

de microbes dans nos intestins se nourrissent de fibres différentes, si bien qu'il est nécessaire de consommer une grande variété de fruits, légumes, champignons et céréales complètes. Enfin, n'oublions pas les aliments fermentés : ils sont bourrés de vitamines et les micro-organismes qu'ils contiennent favorisent le développement des "bons microbes" dans notre microbiote.

**P.S. :** Cette notion d'alimentation variée est importante puisqu'elle permet aussi de couvrir nos besoins en antioxy-

*"Via l'enseignement, on profite du renouvellement des générations pour adopter des habitudes alimentaires plus saines"*

MARC-ANDRÉ SELOSSE

## Trop de sucre, de sel, de gras, de viande et de produits ultratransformés continuent de garnir nos assiettes.

Avec, à la clé, des maladies cardiovasculaires, des cancers, de l'obésité... Or les scientifiques expliquent de mieux en mieux les bienfaits que l'on peut tirer des fruits, légumes et légumineuses.

De quoi résolument adopter de nouvelles habitudes alimentaires.

PAR CELIA CLERFEUILLE



**PIERRE SOUVET**

Médecin cardiologue et cofondateur de l'Association santé environnement France (ASEF)

### vicieux. Comment permettre aux gens de mieux manger ?

**M.-A.S. :** En faisant la part belle à l'enseignement de la science et du vivant, tout en profitant du renouvellement des générations pour adopter des habitudes alimentaires plus saines. Mais aussi en privilégiant une agriculture qui ne détruit ni les sols, ni la santé. On peut penser que cela coûte cher, mais on récupérera la mise à long terme.

**P.S. :** Le gouvernement cherche en effet à faire des économies en rognant sur la santé. Nous, on propose de faire des économies en misant dessus ! Et plus précisément sur la prévention. En soutenant financièrement le bio, et en permettant à toutes et tous d'y avoir accès à petits prix, c'est 25 % de cancers en moins. Cela passe aussi par l'éducation. Quand j'interviens dans les écoles, je suis frappé par l'appétence des petits pour le sujet. Un effort doit aussi être demandé à la grande distribution pour qu'elle valorise des produits sains et durables. On y gagnera une meilleure santé et, en prime, une réduction globale des gaz à effet de serre.

dants et en minéraux, tout en limitant les contaminations en métaux lourds et pesticides à l'origine de cancers, maladies cardiovasculaires, troubles de la fertilité, etc. En effet, dans la mesure où certains aliments sont plus contaminés que d'autres, varier les plaisirs permet de réduire l'exposition. Enfin, il est primordial de cuisiner avec des aliments bruts et de diminuer les aliments ultratransformés, qui représentent 30 % de notre régime alimentaire et sont associés à des surrisques d'obésité, de maladies cardiaques, de diabète,

***“Le gouvernement cherche à faire des économies en rognant sur la santé. Nous, on propose d'en faire en misant dessus !”***

**PIERRE SOUVET**

de cancers, de troubles de la santé mentale, etc.

### **S&V : Mieux manger peut aussi avoir un impact sur l'environnement...**

**M.-A.S. :** Absolument ! L'agriculture, c'est 50 % de la surface du territoire français. Mais deux pratiques s'avèrent particulièrement destructrices : l'utilisation de pesticides, qui polluent l'environnement et contaminent les aliments ; et la consommation excessive

de viande. Mauvaise pour notre santé, elle accapare aussi les surfaces agricoles : 71 % sont dévolues à la production de nourriture pour bétail. La place manque alors pour nourrir les humains, ce qui pousse à augmenter les rendements et à utiliser toujours plus de pesticides. Un vrai cercle vicieux !

**S&V : On a justement l'impression d'être bloqué dans ce cercle**