



## La bonne alimentation pour préserver sa santé

**C'était le thème des 4<sup>es</sup> rencontres "Journées Naturellement !" organisées par la Fédération BioGée, des sciences pour la Société, qui ont eu lieu à Rouen du 3 au 5 octobre 2025.**

Son président, Marc-André Selosse, biologiste, professeur du Muséum national d'histoire naturelle, et Samuel Rebulard, agronome et naturaliste, professeur agrégé de l'Université Paris-Saclay, nous livrent les clés indispensables pour « un régime alimentaire, à la fois plus sain, plus respectueux de l'environnement, acceptable et abordable ».

### 1 ➔ Manger bio pour limiter la quantité de résidus pesticides.

Pour rendre cette agriculture plus accessible, « il faut l'aider par des subventions à la production ou à l'achat », soutient le Pr Selosse.

### 2 ➔ Augmenter ses apports en fibres pour un microbiote intestinal abondant et diversifié.

Il faudrait idéalement manger 25 espèces de fruits et légumes, champignons et céréales complètes comprises par semaine.

Pour y parvenir, on se compose une assiette hypercolorée et « chaque semaine, on teste une nouvelle plante », conseille le Pr Rebulard.

### 3 ➔ Miser sur les aliments fermentés, surtout des légumes et des yaourts.

« Leurs probiotiques ne s'installent pas dans notre microbiote mais ils influencent son fonctionnement de façon favorable », poursuit le Pr Selosse.

### 4 ➔ Retrouver du plaisir avec des aliments moins gras et moins sucrés.

### 5 ➔ Renouer avec la cuisine au moins une à deux fois par semaine.

Cela pour se réapproprier les aliments et leurs arômes, et pour réduire les aliments ultra-transformés. « En France, on estime que 30 % de notre alimentation est liée à l'alimentation ultra-transformée. En supermarché, 80 % de l'offre est ultra-transformée », révèle le Pr Rebulard.

## Ça, c'est dit !

### NON, le vinaigre de cidre ne fait pas maigrir

Plébiscité par des influenceurs, le vinaigre de cidre est présenté comme une aide naturelle pour perdre du poids. Ce message s'appuie en particulier sur une étude libanaise selon laquelle sa consommation quotidienne aide des adolescents et jeunes adultes en surpoids ou obèses à maigrir. Mais en septembre dernier, la revue médicale *BMJ Nutrition, Prevention & Health* a annoncé le retrait de cette publication à cause d'erreurs statistiques et de méthodologie. Dont acte !

### PODCAST

Découvrez le nouvel épisode

### Microbiote intestinal : que sait-on vraiment de lui et de ses effets sur la santé ?

Pour en discuter, **Aline Perraudin**, directrice de la rédaction de *Santé magazine*, reçoit le **Pr Harry Sokol**, professeur en gastro-entérologie à l'hôpital Saint-Antoine (Paris) et spécialiste du microbiote intestinal.

**À ÉCOUTER ET À PARTAGER SANS MODÉRATION !**

**HYPERCONDRIAQUE** est un podcast de *Santé magazine*, sur Deezer, Spotify, Apple Podcast, Google podcast et Amazon music. À retrouver chaque dernier mardi du mois.

