La santé, la planète, et un prix abordable: les trois critères pour une bonne alimentation!

Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

Conférence donnée lors du Séminaire 2024 "L'alimentation: produire et consommer. Quels enjeux pour le climat?"

Les grands principes:

- **Santé**: une grande **variété** d'aliments pour bien **couvrir tous les besoins** en énergie et en nutriments: protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, fibres, et , si possible, **bio** pour éviter les résidus de pesticides
- **Planète**: des aliments **locaux**(peu de transport), pas ou **peu transformés**(processus peu énergivores), en vrac ou peu d'emballage(biodégradable), sans plastique, de préférence **bio:** préservation de la **biodiversité,** moins de pollution du sol, de l'eau, de l'air
- Prix abordable: aliments locaux, de saison, peu transformés

Bio= + cher mais mieux quand c'est possible!

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

Quels aliments pour couvrir les besoins en protéines?

- Les **protéines**: constituant principal de nos muscles
- Besoins journaliers: 1g/ Kg de poids soit +/-**60 g/ jour**
- origine **animale**: viande, poisson, œufs, lait,
- origine **végétale**:- **légumineuses**: pois, haricots, fèves, lentilles, soya…

  - **céréales**: blé, riz, maïs, orge, seigle, avoine..
- De **qualités différentes**! Légumineuses: 2/3 et céréales: 1/3 de la qualité des protéines animales: → à **associer** → effet de synergie
- **Recommandations actuelles**: par semaine: 3 jours 100g viande rouge (bœuf porc mouton), 1j viande blanche(poulet), 1j poisson, 1j végétarien(œufs, produits laitiers)1j végétalien (légumineuses)

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

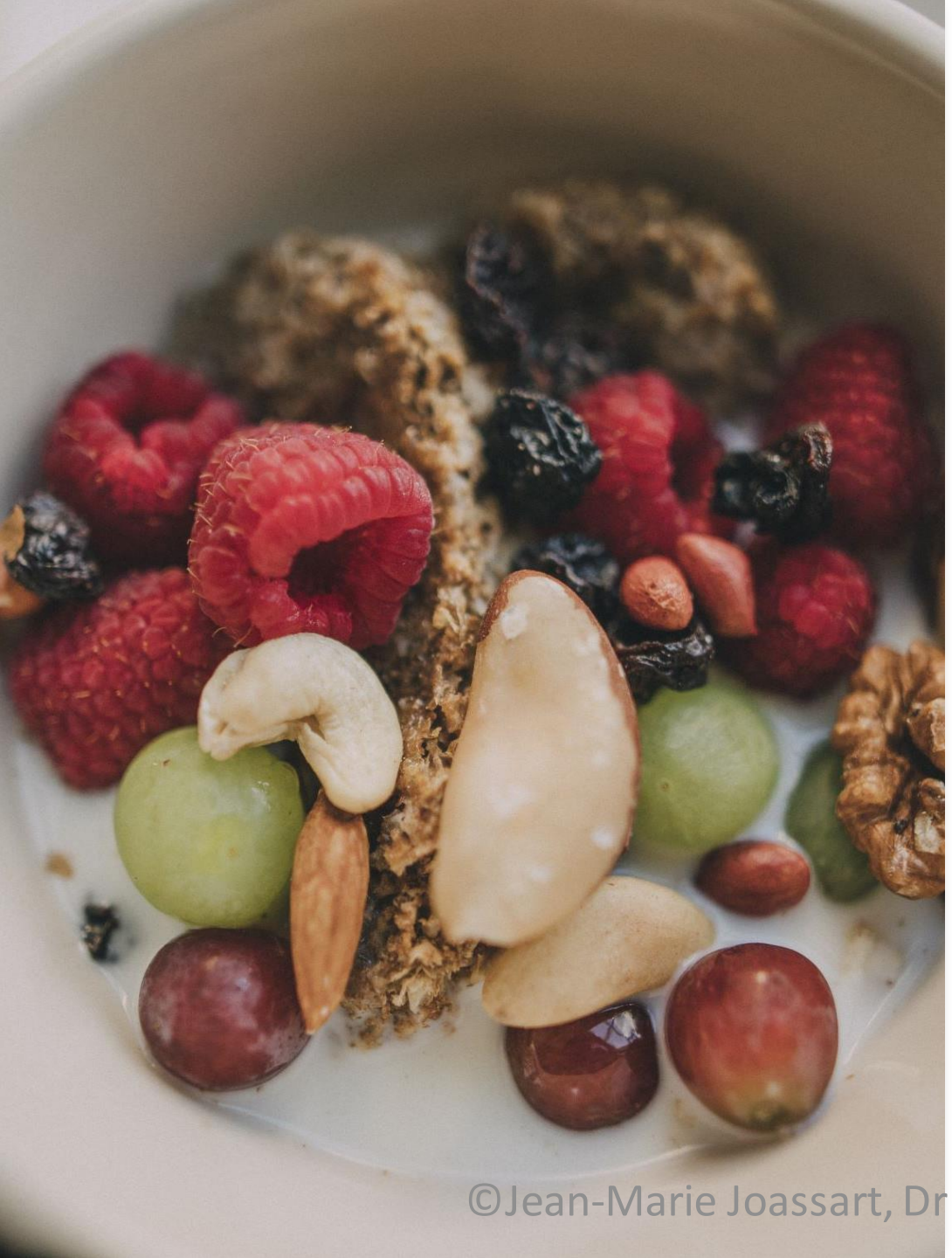
Être végétarien ou végétalien: une bonne idée?

- Régime **végétarien**: ni viande, ni poisson, mais produits laitiers et oeufs: **très bon équilibre possible**, même pour les enfants
- Régime végétalien(= végane): **équilibre possible mais difficile à réaliser**, nécessitant une quantité suffisante de légumineuses, + compléments de vit B12, vit D, fer, Calcium?

Très **déconseillé aux enfants et jeunes** en croissance

- N.B. Apport protéique très **insuffisant** des seuls fruits, légumes, algues, graines germées, champignons, faux « laits » végétaux!
- Trop cher et artificiel: « viande de culture »
- Trop cher et sans intérêt chez nous: insectes d'élevage!

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste



Les besoins en énergie (Kcalories): couverts d'abord par les glucides (« les sucres »)(> ou = 50%),

- Les **glucides**: (= « les **sucres** »)composés
  - Soit d'un **glucide complexe**: l'amidon(une chaîne de glucose)

Les sources sont les **céréales**: Blé(pain pâtes, biscuits, pâtisseries), riz, maïs, orge, avoine

et les **tubercules**: pommes de terre, patate douce, manioc

  - Soit de **sucres simples**: saccharose(betterave), glucose, fructose(fruits et légumes), lactose (lait)

- **Index glycémique**: indique la **vitesse d'absorption** du sucre dans le sang:

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

Quels aliments glucidiques consommer?

- **Recommandation**: consommer plutôt des glucides **à I.G. bas(<70**)car riches en fibres: pain ou pâtes complètes, riz complet, flocons d'avoine
- Les **légumineuses**(pois, haricots, fèves, lentilles, soya, arachide)…: bonne source de protéines, mais aussi de glucides à I.G. bas!
- **Eviter** les aliments à **I.G. élevé**: purée de p. de terre, frites, pain blanc, riz blanc, pizzas, purée de p. de t., lasagne, pâtes très cuites
- Cuire au minimum (« al dente »)
- Éviter les **boissons sucrées**: limonades, jus de fruits (mieux: le fruit entier)et même le « lait » de riz (autant de sucre qu'une limonade brune bien connue), tous aliments avec sucre ajouté(yaourt…)

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

Les besoins en énergie(Kcalories): couverts ensuite par les Lipides (huiles, graisses)(< ou = 35%)

Choix des lipides: **Idéal:**

1/3 Acides gras **saturés**: lait, crème, beurre, fromage, viande, charcuterie

1/3 Acides gras **mono insaturés**: huiles d'olive, arachide, viande,

1/3 Acides gras **polyinsaturés**: **oméga 6:** maïs, tournesol, (soya)

oméga 3:huiles de colza, noix, lin,(ALA) et poissons gras(EPA, DHA)

Pour **tartiner:** beurre(peu!) ou margarine(allégée, riche en oméga 3)?

Pour **usage à froid**: assaisonnement: huiles de colza, lin, noix, (oméga 3)

Pour **usage à chaud**: cuisson: graisse prévue pour la cuisson, huile d'olive,

Pour la **friture**: « végétaline », huile de coco (graisse)(à froid: à éviter!)

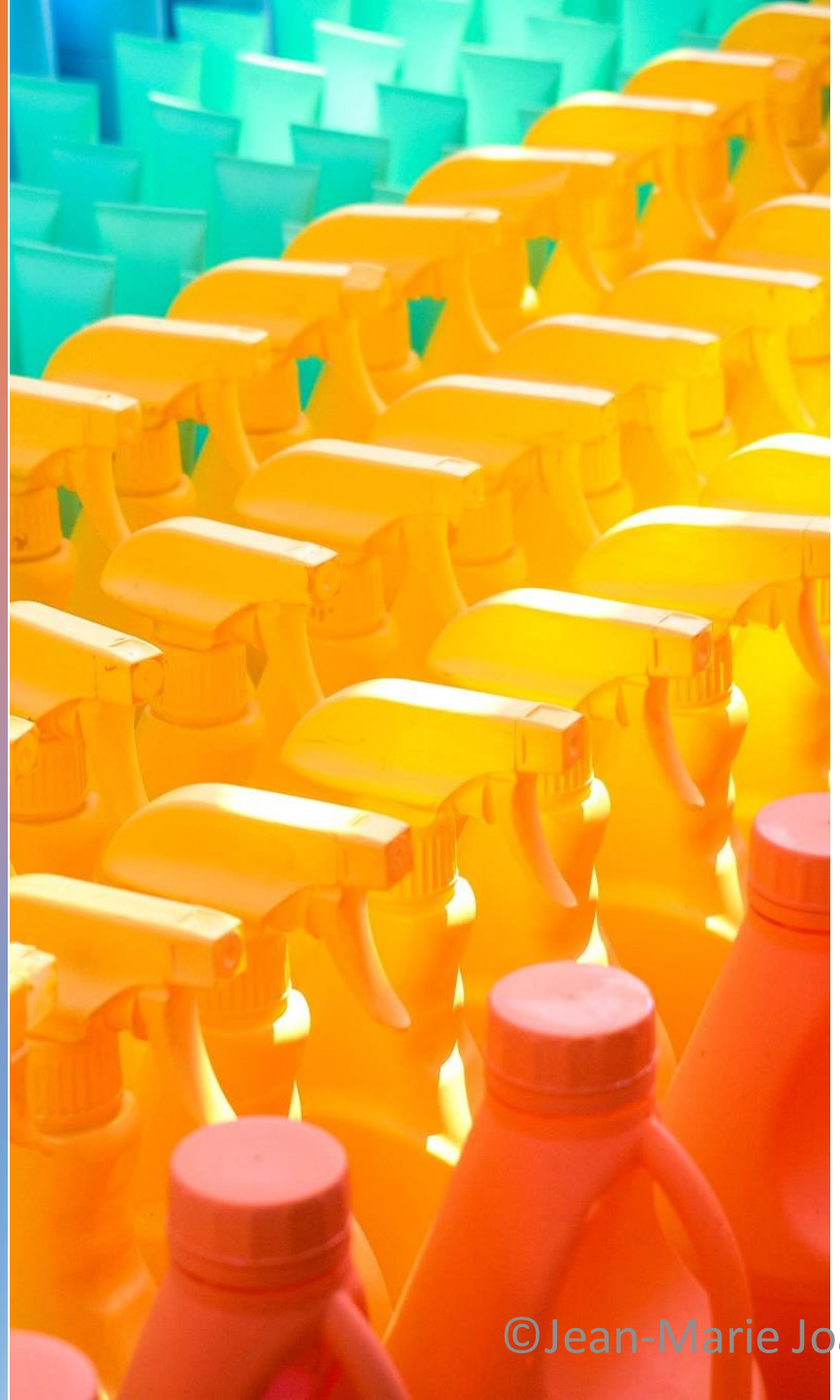
©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

Les besoins en vitamines, minéraux, fibres

- Vitamines et minéraux: un peu dans tous les aliments, mais en particulier **fruits et légumes**!
- **Fibres**: résidu indigestible des végétaux: 20-30 g recommandés par jour
- Conseil habituel: « **5 fruits et légumes par jour** » (400g en tout)
- soit un légume et un fruit à chacun des deux repas principaux! + un potage/ jour
- En **été**: fruits et légumes « de saison »
- En **hiver**: - fruits: pommes? poires? Fruits en conserve

  - **légumes**: surgelés ou en conserve: qualité souvent égale ou supérieure au produit « frais »!

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste



Pour la santé, la planète et le porte-monnaie, qu'éviter autant que possible?

- Les **boissons en bouteille de plastique** (libèrent des perturbateurs endocriniens et des micro particules de plastic):
- - **limonades (« soft »)**: sucres « rapides » (10%)
- - **jus de fruit**: idem: →préférer le fruit entier!
- - **boissons alcoolisées**: recommandation actuelle:
- max 2 verres(10g d'alcool) par jour 5 jours/ semaine et 2 jours « sans »
- Eviter le « binge drinking »!(Six verres en peu de temps)
- **Quantité(g) d'alcool consommée: vol(litres) X 8 X ° d'alcool**
- 1° (degré) = 1 ml/100 ml de boisson ou 10ml/l, soit 0,8 g/100ml ou **8 g/l**
- ex.1 chimay bleue(33 cl, 9°)→ 0,33 X 8 X 9 : 24 g d'alcool pur=
- (équivaut à 2,4 verres de 0,25 l de Pils (5°))

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

Pour la santé, la planète et le porte-monnaie, qu'éviter autant que possible?

- Les **aliments ultra transformés**: 3 caractéristiques:

1. subissent divers **traitements** technologiques **nuisibles** pour la santé→ maladies cardio-vasculaire, obésité, diabète, cancers, etc…

2. **ajout** de **sucres, graisses, sel** à l'aliment de base → idem

3. **ajout** de nombreux **additifs** aux effets néfastes si consommés journellement

Quels aliments? d'origine industrielle: frites, soupes instantanées, nuggets de poulet, barres chocolatées, céréales pour petit déjeuner, charcuterie industrielle,

Préférer les **aliments peu ou pas transformés**: pommes de terre, potages de légumes, chocolat, pain complet, pâtes, viande fraîche…

N.B. **ultra transformés**: souvent plus **chers** que le bio!

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste

Pourquoi manger BIO?

- 1. **Mieux pour la santé**: moins de résidus de pesticides, souvent cancérigènes ou perturbateurs endocriniens
- 2. **Mieux pour la planète**:
- **Agriculture BIO**: - moins de pollution de l'air (ex.:N2O)
  - moins de pollution du sol (pesticides)
  - moins de pollution de l'eau (nitrates)
- Respecte la **biodiversité** du sol → sol « vivant » → nutrition végétale
- **Durable**: car les sources d'engrais chimiques d'origine **fossile** sont non renouvelables ce qui entraînera la fin de l'agriculture industrielle!
- Le bio est trop cher? Son prix = le « coût vérité » !
- Coût d'un aliment non bio: prix d'achat+ coût dépollution + coût santé

©Jean-Marie Joassart, Dr en sciences agronomiques et nutritionniste