

Naturelles

11

BIEN SE NOURRIR - BIEN SE SOIGNER - BIEN-ÊTRE

BONUS
CAHIER RÉGION
Pays de Savoie

DOSSIER
**L'ADDICTION
ET LA NATUROPATHIE...**

BIEN SE NOURRIR
Stop aux « fake foods » !

BIEN SE SOIGNER
Soutenir son foie tout
au long de l'hiver

BIEN-ÊTRE
Le parfum a perdu
son essence...

BEL/LUX : 6,80 € - CH : 11,10 FS

L 11767-11-F: 6,50 € - RD



STOP AUX « FAKE FOODS »

3 RÈGLES D'OR

POUR UNE ALIMENTATION SAINES, DURABLE ET ÉTHIQUE

PAR ANTHONY FARDET - CHARGÉ DE RECHERCHE EN ALIMENTATION PRÉVENTIVE & HOLISTIQUE - AUTEUR DE « HALTE AUX ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ! MANGEONS VRAI »



SOMJA LANGFORD

Vivre longtemps en bonne santé est assurément un enjeu de santé publique. Or en 2016 la femme française vivait environ 21 ans en mauvaise santé de 64,5 ans à 85,5 ans. Son espérance de vie en bonne santé était de 67,1 ans en 1982 et aujourd'hui elle stagne et n'augmente plus. 2,6 années en bonne santé de perdues en 35 ans c'est énorme. Il est par ailleurs significatif de constater que cette diminution est concomitante avec l'explosion des maladies chroniques et l'arrivée massive des aliments ultra-transformés depuis le début des années 80. Cette transition nutritionnelle, du transformé à l'ultra-transformé, des « vrais » aux « faux » aliments

(« fake foods »), n'a quasiment jamais été soulignée par les scientifiques. Pourtant depuis seulement 35-40 ans l'humanité soumet de plus en plus massivement son organisme à des nouveaux aliments artificiels ultra-transformés, raffinés, fractionnés-recombinés qu'elle n'avait jamais rencontrés auparavant.

Un aliment ultra-transformé est caractérisé dans sa formulation par l'ajout d'au moins un ingrédient et/ou additif cosmétique à usage principalement industriel pour imiter, exacerber ou restaurer des propriétés sensorielles perdues ou très diminuées (texture, goût et couleur). On est bien dans une démarche de maquillage pour « cacher la misère » et utiliser moins de produits



« Cette transition nutritionnelle,
du transformé à l'ultra-transformé,
n'a quasiment jamais été soulignée
par les scientifiques. »



«Le régime protecteur universel tel que défini par la science est un régime riche en produits végétaux, peu transformés et variés.»

MARKUS SPISKE

...

alimentaires « nobles ». Les vrais aliments n'ont pas besoin qu'on leur ajoute colorants, texturants et/ou exhausteurs de goût. Ils se suffisent à eux-mêmes.


On distingue deux grands groupes d'aliments ultra-transformés :

1. Les aliments fractionnés-recombinés (matrices artificielles) à partir d'ingrédients/additifs industriels et contenant donc peu de vrais aliments ("fake foods") : barres chocolatées, bonbons, sodas, yaourts à boire, céréales du petit-déjeuner pour enfants, snacks salés, sucrés, gras... associés à un marketing agressif
2. De nombreux plats préparés industriels avec des ingrédients et/ou additifs industriels de type "cosmétiques".

En outre, aujourd'hui en France, la mauvaise alimentation (notamment à base d'aliments ultra-transformés) est la première cause de mortalité précoce directe ou indirecte, causant plus d'un décès sur trois. Il est vrai que les maladies chroniques sont multifactorielles incluant par ailleurs la baisse de l'activité physique, la pollution, le stress, la solitude, la génétique... mais l'alimentation reste la première cause et le principal levier d'action car si vous arrêtez de manger vous mourrez.

Mais l'aliment ultra-transformé n'est que « la partie émergée de l'iceberg » ou « l'arbre qui cache la forêt » : il n'est que le concentré ultime de la dérégulation de nos systèmes alimentaires qui se sont mis au service du profit et non plus de l'humain. Derrière ces aliments se cachent la dégradation de la santé, la souffrance animale, la destruction de l'environnement (biodiversité et changement climatique), la destruction de la vie sociale, des traditions culinaires et de la paysannerie, pas moins ! Ainsi plus nous nous remettrons à consommer de « vrais » aliments plus nous régènerons toutes ces dimensions de la durabilité dans un sens vertueux. Cet indicateur holistique de la dégradation de la durabilité est donc loin d'être anodin.

Ces constats m'ont amené à élaborer « les 3 Règles d'Or pour une alimentation saine, durable et éthique » ou « Règle des 3V » pour Végétal, Vrai, Variée : en d'autres termes le régime protecteur universel tel que défini par la science est un régime riche en produits végétaux, peu transformés et variés. Ces 3 Règles sont par ailleurs holistiques car en les appliquant, elles permettent de protéger à la fois notre santé, les animaux et l'environnement. Pas besoin d'en / ⊕

A close-up photograph of a person's hand holding a woven basket filled with red and yellow apples. The person is wearing a plaid coat with a blue inner lining. The background is a soft-focus green field.

« Mais l'aliment ultra-transformé n'est que le concentré ultime de la dérégulation de nos systèmes alimentaires qui se sont mis au service du profit et non plus de l'humain. »

« Ces règles simples permettent de sortir de la « dictature » de l'approche par nutriments qui nous « a menés dans le mur ». »

DANIELLE MACINNES

•••

savoir plus car elles englobent aussi naturellement tous nos besoins nutritionnels en divers nutriments. Ces règles simples permettent de sortir de la « dictature » de l'approche par nutriments qui nous « a menés dans le mur ». Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on mange des aliments pas des nutriments !

- 1^{ère} Règle : Végétal 85% de calories minimum
- 2^{ème} Règle : Vrais (vivants) aliments 85% de calories minimum
- 3^{ème} Règle : Varié, si possible Bio, Local et de Saison

Le mot clef pour le futur de l'alimentation est « l'holisme », ou dit autrement « recréer du lien », à la fois dans l'aliment, dans la vie sociale, dans l'agriculture, et dans bien d'autres domaines. Tout est interconnecté et le réductionnisme nutritionnel dogmatique (« l'aliment n'est qu'une somme de calories et nutriments ») a oublié cette évidence, fractionnant les aliments à l'extrême et générant toutes nos

maladies chroniques d'industrialisation. En détruisant l'harmonie au sein de l'aliment on a dans le même temps détruit notre harmonie, à savoir la santé.

Je propose donc d'enclencher une révolution humaine de l'alimentation pour que cette dernière soit au service de la vie et non du profit. Pour cela à chacun d'agir ! Tout le monde peut se remettre aux « vrais » aliments. ■■■



« Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai », l'ouvrage signé Anthony Fardet.