

L'INTERVIEW

Anthony Fardet, chercheur à l'Inra

« La nutrition est une science holistique par essence »

À l'inverse de l'approche fractionnée de la nutrition, communément adoptée par la recherche, Anthony Fardet propose une approche holistique, dans une démarche préventive.

> Vous préconisez une nouvelle approche pour aborder la recherche en nutrition. Pourquoi ?

Anthony Fardet - Notre société compte un siècle de recherche en nutrition, et pourtant les maladies liées à l'alimentation ne cessent d'augmenter. Ce constat pose la question de l'efficacité de l'approche qui anime la recherche en nutrition. Celle-ci a trop eu tendance à fractionner les aliments en entités isolées pour mieux les étudier, nutriment par nutriment. Plus généralement, les scientifiques devraient partir de la société pour aller vers la science dans une perspective holistique globale, puis utiliser la science pour répondre aux questions complexes de la société ; et non l'inverse, d'où l'échec partiel des recommandations nutritionnelles.

La nutrition devrait donc être traitée comme une discipline holistique ?

A. F. - Oui. La nutrition et l'alimentation sont par essence des disciplines ou sciences holistiques. L'approche holistique en alimentation prend en considération les concepts de synergie d'action des nutriments, de leurs interactions au sein de la matrice alimentaire qui joue un rôle important dans le potentiel santé des aliments, notamment sur la satiété, la biodisponibilité des nutriments, et la motricité digestive. De plus, aujourd'hui,

l'approche par groupes alimentaires (fruits, légumes, viandes, poissons, etc.) dans les études épidémiologiques ne semble pas pertinente d'un point de vue nutritionnel car encore trop réductrice. Ce qui donne sens d'un point de vue santé et nutritionnel, c'est la prise en compte du niveau « régime alimentaire », et donc du degré de transformation des aliments d'origine, ce dernier étant associé de façon bien plus convaincante avec la prévalence des maladies chroniques que les groupes alimentaires usuels selon l'origine botanique ou l'espèce animale.

Remettez-vous en cause la transformation des aliments ?

A. F. - L'approche réductrice en technologie a abouti au

fractionnement des aliments en ingrédients, puis en nutriments. L'aboutissement de l'approche réductionniste, ce sont les produits recombinaés ou ultra-transformés, les compléments nutritionnels, les nutraceutiques et les aliments fonctionnels. C'est ce stade ultime qui a conduit à associer la nutrition à la pharmacologie et à considérer les nutriments comme des médicaments jusqu'à finir par parler d'aliments. Les produits recombinaés ont leur place dans notre alimentation à condition qu'ils n'en deviennent pas la base.

Comment pensez-vous concrétiser votre approche ?

A. F. - Plutôt que de chercher à corriger un régime déséquilibré dans une logique cura-

IDENTITÉ

Anthony Fardet est chercheur à l'Inra de Clermont-Ferrand dans l'unité de Nutrition humaine. Il a mené durant onze ans des recherches de laboratoire sur le potentiel santé des produits céréaliers, des fibres alimentaires et des antioxydants. Depuis 2009, il exerce des missions de recherche in biblio, orientées vers la fouille de données, la prospective et l'expertise.

« PRENDRE EN COMPTE L'EFFET MATRICE DES ALIMENTS DANS LEUR POTENTIEL SANTÉ »



DR

tive, il nous faut maintenant préconiser une alimentation complexe, diversifiée et équilibrée à base d'aliments peu ou moyennement transformés, dans une démarche préventive. Je mène actuellement des réflexions sur le développement d'un index simple et discriminant pouvant refléter le degré de transformation des aliments mis sur le marché. Le Brésil a été le premier pays à avoir proposé en 2014 une classification holistique qui prend en compte la dimension sociale et le degré de transformation des aliments en relation avec la société. C'est la Nova classification. Cette classification est qualitative. Mon but est d'aboutir à un index chiffré.

PROPOS RECUEILLIS PAR RITA LEMOINE