

# NOTRE PREMIÈRE MÉDECINE : LA PRÉVENTION PAR LA NUTRITION



**Offrir à notre bébé des années de vie en bonne santé, n'est-ce pas un formidable cadeau ? Un présent unique qui passe par une bonne alimentation de papa et maman pour transmettre le meilleur lors de la conception, pendant la grossesse et l'allaitement et prodiguer dès le plus jeune âge de bonnes habitudes alimentaires. Améliorer son alimentation permet de gagner, en moyenne, 10 ans de vie en bonne santé. Mais comment bien se nourrir avec notre rythme de vie trépidant ?**



**ANTHONY FARDET, DOCTEUR EN NUTRITION PRÉVENTIVE  
HUMAINE À L'INRA DE CLERMONT-FERRAND-THEIX**

**S**elon Anthony Fardet, une bonne alimentation est une « alimentation durable », viable sur le plan économique et social et qui préserve la santé, l'environnement, le bien-être animal et la diversité culturelle sur le long terme. Fruits d'un long travail de recherches scientifiques, voici quelques recommandations simples et applicables par tous au quotidien pour que la nutrition rime avec santé et plaisir, ce qu'Anthony Fardet appelle les 3 règles d'or :

**1 MOINS DE VIANDE**  
Pour notre santé et la santé de la planète, il faudrait consommer au minimum 80% d'aliments d'origine végétale et au maximum 20% d'origine animale en privilégiant les viandes peu transformées et en limitant la charcuterie, les viandes fumées, salées... À l'heure actuelle, nous consommons en France deux fois trop d'aliments d'origine animale. Une alimentation à la fois riche en céréales complètes et en légumineuses est une solution très durable économiquement, pour notre santé et celle de planète puisque les légumineuses n'ont pas besoin d'engrais azotés pour croître. L'association céréales-légumineuses permet de bénéficier d'une très bonne qualité protéique équivalente à celle des produits animaux.

**2 DIVERSIFIER**  
Il est intéressant de diversifier les aliments dans son assiette en mangeant des fruits et des légumes de toutes les couleurs pour faire le plein d'antioxydants et favoriser nos défenses immunitaires. Le stress oxydatif est associé à plus de 100 maladies.

« PLUS UN ALIMENT EST DÉSTRUCTURÉ PAR LES PROCÉDÉS TECHNOLOGIQUES, MOINS IL PROCLURE UNE SENSATION DE SATIÉTÉ FAVORISANT AINSI LE GRIGNOTAGE ENTRE LES REPAS, SOUVENT AU PROFIT D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS. »

**3 NATURELS ET PEU TRANSFORMÉS**  
Le constat est simple : les maladies « de civilisation » - qu'il serait plus logique de qualifier de maladies d'« industrialisation » (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, cancers) - touchent essentiellement les personnes grandes consommatrices de produits alimentaires industriels ultra-transformés (c'est-à-dire d'aliments recombinaés avec des ingrédients alimentaires raffinés et additionnés de sel, sucres et gras). Plus un aliment est déstructuré par les procédés technologiques, moins il procure une sensation de satiété favorisant ainsi le grignotage entre les repas, souvent au profit d'aliments ultra-transformés. Il faut donc privilégier les aliments naturels, peu transformés et peu raffinés et limiter au maximum les produits industriels ultra-transformés.

Ces recommandations simples de réduire sa consommation en produits animaux, de favoriser une alimentation la moins transformée possible et la plus diversifiée permet de gagner des années de vie en bonne santé et d'en faire profiter nos bébés dès la conception !