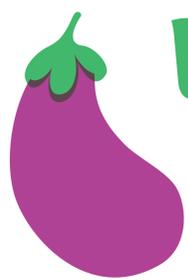


LA SANTÉ DANS NOTRE ASSIETTE

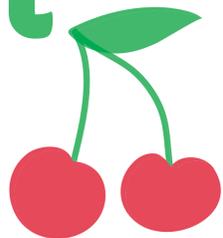


Inserm

La science pour la santé
From science to health



La nutrition, un ingrédient essentiel à notre santé



Adopter une alimentation saine et équilibrée et pratiquer une activité physique régulière, c'est augmenter ses chances de vivre plus longtemps et en bonne santé. Cela diminue le risque de développer certaines maladies graves et améliore la qualité de vie.

“ Les protéines, les glucides et les lipides sont des sources d'énergie importantes pour le corps humain. ”

Les protéines contribuent au renouvellement des muscles, de la peau, des tissus osseux, des cheveux ou encore des ongles. Elles sont cruciales pour une multitude de fonctions vitales : fabrication des anti-anticorps, transport de l'oxygène, digestion des aliments...

Les fibres alimentaires se trouvent dans les fruits, les légumes, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves...) et les céréales complètes (pain, pâtes, riz, semoule...). Digérées par le microbiote intestinal, elles participent à son équilibre. Si elles fournissent peu d'énergie, elles sont cruciales pour la digestion et la prévention de nombreuses maladies (diabète, cancer colorectal...). En consommer au moins 25-30 g par jour.

Les lipides ou graisses sont des constituants essentiels des membranes des cellules. On distingue notamment les acides gras saturés (dans la viande, le beurre, les fromages...) et insaturés (dans les poissons « gras », les huiles végétales...).

Les glucides apportent de l'énergie (calories) aux cellules de l'organisme. Ils peuvent être « simples » tels les sucres (fructose des fruits, lactose du lait ou saccharose du sucre en poudre) ; ou « complexes » (tel l'amidon du pain, ou des pommes de terre).

La nutrition englobe l'alimentation, l'activité physique et le statut nutritionnel (poids, divers marqueurs sanguins comme le taux de cholestérol ou le statut en vitamine D).

Les aliments apportent différents « nutriments », nécessaires au bon fonctionnement de nos cellules et de notre organisme : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux...

MON ASSIETTE SANTÉ

Augmenter



L'activité physique



Les légumes secs au moins 2 fois par semaine



Les fruits et les légumes au moins 5 portions par jour



Les fruits à coque une petite poignée par jour

Réduire



La charcuterie pas plus de 150 g par semaine



Les produits salés



Le temps passé assis



Les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



L'alcool 2 verres par jour maximum et pas tous les jours (adultes uniquement)



Les boissons sucrées



La viande rouge pas plus de 500 g par semaine (boeuf, porc, agneau)

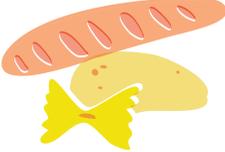


Le grignotage

Aller vers



L'eau est la seule boisson recommandée au moins 1 L par jour



Les produits céréaliers complets 1 fois par jour



Les produits laitiers 2 par jour chez l'adulte



Les huiles végétales (olive, colza, noix) tous les jours en petite quantité



Le poisson 2 fois par semaine

À privilégier

- ★ Les fruits et légumes bio et produits localement.
- ★ Les produits de saison qui présentent des prix plus attractifs et de meilleures qualités gustatives.
- ★ Les plats faits maison permettent de gérer les quantités de sel, de gras. Limiter les aliments ultra-transformés et leurs additifs non-essentiels. Les plats industriels préparés sont souvent plus chers.



Alimentation et activité physique, le duo gagnant



Manger sainement et bouger régulièrement sont la base d'une vie en bonne santé physique et mentale. Et ce, à tout âge !

“ Ne pas bouger assez constitue un important facteur de risque de mort prématurée dans le monde, après le tabac, l'excès d'alcool et une mauvaise alimentation. ”

L'activité physique : de multiples bénéfices pour la santé

Composée d'activités spontanées (se déplacer, maintenir une posture) et d'activités volontaires (exercice physique), elle est bénéfique pour les poumons, le cœur, les os et les articulations et la masse musculaire.

Associée à une alimentation équilibrée, elle diminue la masse grasse et ainsi le risque de surpoids et d'obésité.

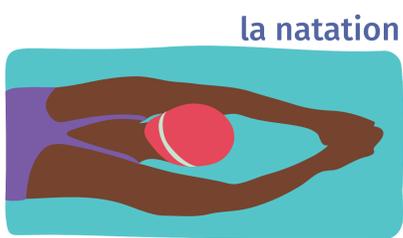
Elle réduit aussi le risque de plusieurs cancers.

C'est aussi un bon remède contre le stress, l'anxiété et la dépression, car elle augmente la sécrétion d'endorphines, des hormones du bien-être.

PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOINS DE SÉDENTARITÉ POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Chez l'adulte

chaque jour



la natation



le jardinage



la marche rapide

au moins 30 minutes d'activité d'intensité modérée à élevée



des exercices d'assouplissement

et deux fois par semaine



des exercices d'équilibre

des exercices de renforcement musculaire



Chez l'enfant et l'adolescent

chaque jour



des activités de la vie courante



du sport

au moins 60 minutes par jour d'activité d'intensité modérée à élevée

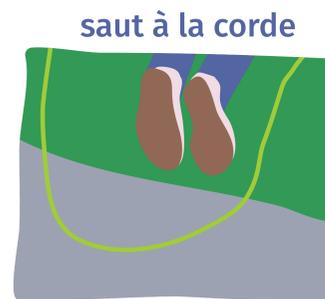


des jeux

et au moins trois fois par semaine



jeux de poursuite



saut à la corde

des activités d'intensité soutenue qui développent l'endurance et renforcent le cœur et les poumons

Pour tous

limiter au maximum le temps de sédentarité



particulièrement celui devant les écrans

Activité physique adaptée (APA)

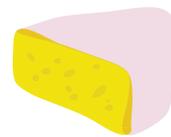
Des précautions à prendre selon son état de santé. En cas de maladie de longue durée, de maladie rare ou de situation de handicap, un professionnel de santé (médecin traitant, kiné...) peut prescrire le type d'activité à pratiquer, sa durée et sa fréquence.

L'activité physique « muscle » même le microbiote intestinal

Le microbiote intestinal contient plus de 100 000 milliards de bactéries, champignons et virus essentiels pour notre bonne santé. Un déséquilibre de sa composition et de son activité (dysbiose) exposerait notamment au diabète, à l'hypertension artérielle, aux maladies cardiaques et des artères, et peut-être à certains cancers. L'activité physique serait une alliée de choix du microbiote : elle modifierait favorablement sa composition et son activité.



Zoom sur nos habitudes alimentaires



En matière d'alimentation et d'activité physique, les Français sont-ils de bons élèves ? Quelles sont leurs habitudes nutritionnelles ? Ces questions ont été explorées par plusieurs grandes études. Zoom sur leurs résultats, riches d'enseignements.

L'ÉTUDE ESTEBAN

Les habitudes alimentaires des Français en 2015

Près de **90 %** et **98 %** des adultes des enfants ne respectaient pas la recommandation d'au moins **25 g de fibres par jour**

Plus de **8 Français** sur **10** mangeaient trop de graisses saturées

Près de **8 adultes** sur **10** mangeaient trop salé (plus de 6 g de sel par jour)

60 % et **71 %** des adultes des enfants n'avaient déclaré aucune consommation de produits céréaliers complets et légumes secs

Seul **1 Français** sur **4** consommait du poisson 2 fois par semaine

Plus de **1 enfant** sur **3** buvait plus d'un demi-verre de boisson sucrée par jour

L'Étude de **SanTé** sur l'**Environnement**, la **Biosurveillance**, l'**Activité physique** et la **Nutrition** est une grande étude nationale destinée à recueillir des données précieuses sur la nutrition des Français.

Elle a permis de collecter plusieurs informations. Voici les plus importantes.

Près de **7 adultes** sur **10** et **9 enfants** sur **10** n'atteignaient pas les **5 portions de fruits et légumes recommandées** par jour

Près de **20 %** des adultes buvaient plus de 2 verres d'alcool par jour

De fortes disparités sociales

La proportion d'enfant de 6 ans et plus en situation d'obésité était

6 fois plus élevée



chez les ouvriers que chez les cadres (6 % contre 1 %)

L'inactivité physique et la sédentarité ne cessent de s'étendre

Plus de **1 femme** sur **5** cumulait une forte sédentarité et un manque d'activité physique



Le niveau d'activité physique des enfants diminuait fortement à l'entrée au collège

45 % et **79 %** des 6-10 ans des 15-17 ans soit près de **1 sur 2** soit près de **4 sur 5** passaient 3 heures ou plus devant un écran chaque jour

L'ÉTUDE NUTRINET-SANTÉ

a également permis de dégager des variations intéressantes selon les territoires. (2013)

CONSOMMATION		
plus faible	plus élevée	
		charcuterie
		fruits
		légumes
		beurre
		huile
		fromage



Tout au long de la vie, nous ingérons

50 000 litres de boissons

l'équivalent de **5 555** packs d'eau

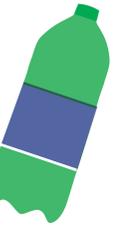
30 tonnes d'aliments

soit le poids moyen de **6 éléphants**





Nutrition, malnutrition et maladies à travers le monde



Carences nutritionnelles, excès de sucre et de gras, surpoids... Les problèmes de santé liés à l'alimentation touchent tous les pays du monde et toutes les classes sociales, à commencer par les plus défavorisées. Fléau universel, la malnutrition au sens large est devenue un facteur de risque majeur de maladies et de décès prématurés et un fort marqueur des inégalités sociales de santé.

La malbouffe, le fléau du XXI^e siècle

Trop riche en sucre, en graisses saturées et en sel, et pauvre en fibres, en vitamines et en sels minéraux, la junk food (ou malbouffe) favorise plusieurs maladies potentiellement graves. Parmi elles : l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques ou encore les cancers. Omniprésente dans nos sociétés modernes, notamment au travers des fast-foods et des aliments industriels, **la junk food aurait tué 8 millions de personnes dans le monde en 2019.**

Dans le monde,

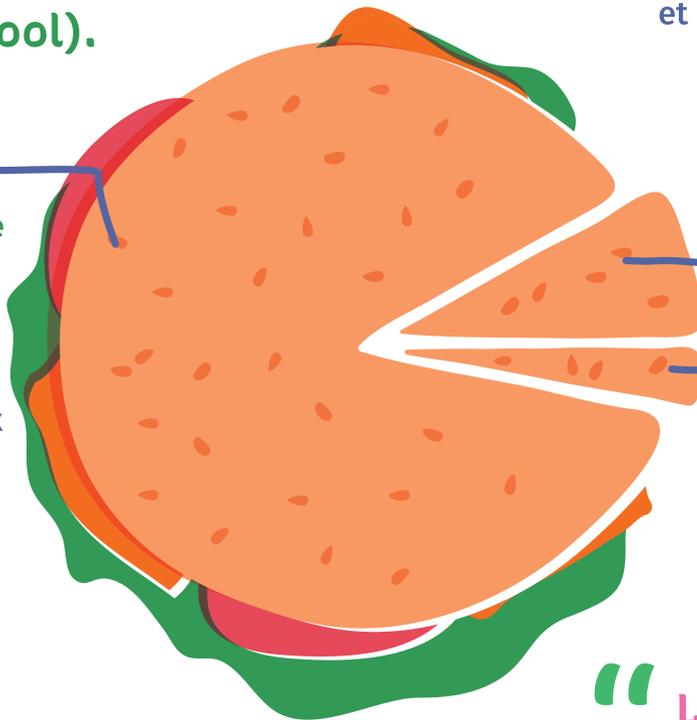
près de **1 décès sur 5** soit environ **10,5 millions** est associé à une mauvaise alimentation (incluant l'alcool).

913 000

découlent d'un cancer, une maladie qui peut être favorisée par plusieurs facteurs nutritionnels (excès de viande rouge et charcuteries, manque de fruits et légumes et de fibres...).

9,5 millions

sont dus à une maladie cardiaque ou des vaisseaux sanguins (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...). Ce type de pathologies résulte souvent de problèmes de régulation des taux de sucre ou de graisses dans le sang, ou encore d'hypertension artérielle.



338 700

ont pour cause le diabète de type 2, lié à une mauvaise régulation du taux de sucre dans le sang.

D'autres pathologies sont également causées en partie par des facteurs nutritionnels, comme certaines maladies respiratoires (asthme, allergies...) ou l'ostéoporose (perte progressive de la masse osseuse).

“ La nutrition, comme le tabac, sont des habitudes modifiables, sur lesquelles on peut agir pour rester en bonne santé. ”

L'OBÉSITÉ, UNE VÉRITABLE PANDÉMIE



Dans le monde **800 millions de personnes** ne mangent toujours pas à leur faim.

En parallèle, **un milliard de personnes dont 8 millions de Français** (17 % d'adultes et 4 % d'enfants) sont en situation d'obésité.

Cette pathologie multifactorielle peut causer : diabète, hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires et respiratoires, cancers... Elle a aussi des conséquences psychologiques et sociales majeures : mésestime de soi, dépression, isolement, stigmatisation... L'obésité nuit également à l'espérance de vie en bonne santé.

Nos assiettes toxiques ?

Pesticides, métaux lourds, bisphénols, additifs : ces substances sont présentes de la production agricole des aliments à leur emballage, en passant par leur transformation. Elles se retrouvent finalement dans nos assiettes...

où certaines pourraient avoir un impact négatif sur notre santé.



Le sel

S'il est essentiel à l'équilibre nutritif et sanguin ainsi qu'à l'activité nerveuse et musculaire, en excès, le sel est dangereux.

La majeure partie du sel que nous consommons provient des aliments transformés (pain, charcuterie, soupe, plats préparés) et s'ajoute au sel utilisé à table ou lors de la préparation des repas.

En France, 79 % des adultes consomment trop de sel.

Réduire notre consommation journalière de sel de 8 g/jour aux **5 g/jour recommandés** au niveau international permettrait de limiter l'hypertension mais aussi les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiovasculaires.



Nutrition et cancers



Dans la plupart des pays, France comprise, de plus en plus de personnes sont frappées par un cancer. Les conséquences humaines et socio-économiques sont énormes. Tabac, alimentation, activité physique, alcool... : il existe plusieurs leviers sur lesquels on peut agir collectivement et individuellement.

Influencé par la génétique mais aussi tabac, alcool, sédentarité, alimentation déséquilibrée, expositions professionnelles à certaines substances et aux rayons ultraviolets... : le cancer peut être favorisé par plusieurs facteurs.

En France, il est la première cause de mort prématurée chez l'homme et la deuxième chez la femme.

En France,

3,8 millions

de personnes vivent avec un cancer ou en ont guéri

382 000

nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année

1 cancer sur 5

serait lié à un facteur nutritionnel et pourrait donc être évité

41%

des cancers sont liés à notre mode de vie et à l'environnement

Les cancers les plus fréquents



prostate
poumon
colorectal



sein
colorectal
poumon

LA NUTRITION : UNE ALLIÉE POUR LA PRÉVENTION DES CANCERS

Certains facteurs nutritionnels augmentent le risque de cancer



boissons alcoolisées



surpoids et obésité



viandes rouges et charcuteries



aliments conservés par le sel



compléments alimentaires à base de bêta-carotène

D'autres peuvent nous en protéger



produits laitiers



fruits et légumes



fibres alimentaires



activité physique



allaitement

Des travaux de recherche sont en cours pour évaluer le potentiel d'autres facteurs alimentaires à favoriser les cancers ou au contraire à les limiter. Parmi les facteurs à l'étude : certains additifs alimentaires et pesticides, soupçonnés d'augmenter le risque ; et les aliments bio, qui semblent le diminuer.

ALCOOL ET TABAC : UN DUO DANGEREUX

Tabac et alcool sont en tête des causes de cancers évitables. Lorsqu'ils sont consommés conjointement, leurs effets néfastes se renforcent. Ils augmentent alors considérablement le risque de cancers de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage.

“ L'alcool est un problème de santé publique majeur, responsable de 41 000 décès chaque année en France, dont 16 000 par cancer. ”

En France, près d'une personne sur deux consomme de l'alcool au moins une fois par semaine. Les plus âgées ont plus tendance à en boire tous les jours. Les plus jeunes en ingèrent moins fréquemment mais de façon plus excessive, avec des épisodes de consommation massive et rapide (*binge drinking*).

Toute consommation régulière, même faible, est à risque.

Les premiers risques apparaissent dès un verre par jour.

L'alcool favorise plusieurs cancers :

le cancer colorectal

le cancer du sein

le cancer de l'œsophage

le cancer de l'estomac

le cancer du foie

les cancers de la bouche, du larynx et du pharynx



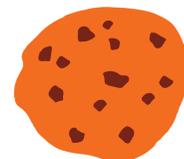
★ **Le réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche* (NACRe) fédère une quarantaine d'équipes de divers organismes de recherche nationaux (Inserm, INRAE...).** Il a pour but d'améliorer la connaissance et la communication sur les liens entre facteurs nutritionnels et risque de cancers.

*inrae.fr/nacre





Accros au sucre ?



Bonbons, pâtisseries, céréales du petit-déjeuner, mais aussi certaines charcuteries, pizzas... Dans notre alimentation, le sucre est omniprésent. Il peut être source de plaisir ou refuge. Mais attention à l'excès de sucre, un ami qui ne nous veut pas que du bien.

Qu'est-ce que le sucre ?

Le sucre désigne différents types de « glucides simples ». Le saccharose est extrait principalement de la canne à sucre et de la betterave sucrière. Il correspond au sucre blanc ou roux, en poudre ou en morceaux, utilisé en cuisine. Mais il existe d'autres types de sucres : le glucose, le fructose (fruits), ou encore le lactose et le galactose (lait).



Pas plus de

25 g par jour



c'est la quantité de sucre maximale recommandée par l'OMS, soit l'équivalent

de 6 cuillères à café

Quelle différence entre « glucides » et « sucres » ?

Les sucres sont un type de glucides dits « simples ». Les glucides « complexes », comme l'amidon du blé ou de la pomme de terre sont des molécules plus grandes, formées de plusieurs molécules de glucides simples. Ils sont digérés dans l'intestin puis absorbés sous forme de glucose. Ils doivent constituer 40 à 55 % de nos apports énergétiques quotidiens.



LE SUCRE, UNE DROGUE POUR NOTRE CERVEAU ?

Le glucose est indispensable au bon fonctionnement de notre cerveau. Mais le sucre agit aussi sur un système cérébral appelé circuit de la récompense.

L'activation de ce système se traduit par la libération, dans le cerveau, de la dopamine, l'hormone du plaisir. Cette substance induit le désir de renouveler l'expérience à l'origine de sa libération : ici, la consommation de sucre.

Le sucre, un danger invisible pour la santé

On l'ignore souvent, mais chaque année, les Français en consomment pas moins de 35 kg en moyenne, soit 6 000 morceaux de sucre ! On en trouve même dans certains produits salés, comme des conserves, certaines charcuteries ou plats préparés... et les jus de fruits 100 % pur jus !



Résultat, 20 à 30 % des Français dépassent 100 g/j. L'excès de sucre, et notamment les boissons sucrées, favorise les caries dentaires, le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2 (le plus fréquent), l'hypertension artérielle, la maladie du « foie gras » ainsi que la mortalité cardiovasculaire.

Bon à savoir

Le Nutri-Score aide à repérer les aliments à forte teneur en sucre. Ils sont moins bien notés (généralement D ou E).



Des données suggèrent que le sucre pourrait même être classé parmi les substances addictives ! Si cela ne fait pas encore consensus, ce qui est sûr, c'est que les habitudes de consommation à l'âge adulte prennent souvent leurs racines dans l'enfance et l'adolescence... **Il est donc fondamental d'éviter les excès de sucre et boissons sucrées dès le plus jeune âge.**

Gare également aux édulcorants !

Au goût sucré mais à faible teneur en calories, ils sont a priori séduisants... Sauf qu'ils ne sont pas une alternative sûre au sucre. Le Centre international de recherche sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) vient de classer l'un d'eux, l'aspartame, parmi les substances « cancérogènes possibles » pour l'humain.

Qu'est-ce qui influence nos choix alimentaires ?

Le plaisir de cuisiner et de partager un repas est très important dans nos sociétés. Manger est une affaire de culture, de pratiques sociales et de goût. Mieux appréhender ce qui influence ce comportement est crucial pour adopter une alimentation saine.



LES FACTEURS QUI INFLUENCENT NOTRE ALIMENTATION

De nombreux facteurs, individuels ou collectifs, peuvent influencer nos comportements alimentaires et notre pratique d'activité physique.

En voici quelques exemples

Facteurs individuels

génétiques : l'hérédité

Les composantes inscrites dans notre ADN après des milliers d'années d'évolution et qui déterminent nos appétences pour le sucré, le salé, le gras, l'amer...

psychologiques
personnalité, émotions (manger sous le coup de l'émotion, ou en étant stressé, favorise la consommation d'aliments riches en gras et en sucres)

physiologiques
faim, appétit, satiété, corpulence, handicap

démographiques
âge, genre

préférences personnelles
goûts, plaisir, croyances, connaissances, motivations, et attention apportée à sa santé



Facteurs sociétaux, politiques et législatifs

économiques

revenus, catégorie socio-professionnelle, coût des denrées alimentaires ou des activités sportives, politiques de prix

disponibilité et accessibilité des aliments
primeurs, magasins, offre alimentaire

marketing industrie agroalimentaire

programmes scolaires et système éducatif

programmes de promotion de la santé
gouvernement, collectivités territoriales

urbanisation et politique de transports

presse et médias

espaces pour pratiquer une activité physique
accessibilité des équipements sportifs

Microenvironnement

et facteurs interpersonnels

conditions de vie

offre alimentaire proche du logement ou du lieu de travail, restauration collective, offre de loisirs sédentaires, véhicule de transport, sécurité du voisinage

temps de loisir, horaires de travail

socioculturels

les milieux de vie, la famille, la religion, la culture, les traditions, les pairs (amis, conjoint ou conjointe...) qui influencent notre alimentation, parfois dès notre plus jeune âge

“ S'ils sont favorables, ces facteurs dits « déterminants de la santé » aident à manger sain et augmentent ainsi nos chances de rester en bonne santé longtemps. ”

Le marketing alimentaire influence l'assiette des jeunes

Plus de la moitié des publicités vues par les 4-17 ans à la télévision et sur Internet concernent des produits trop gras, trop salés, trop sucrés classés D ou E par le Nutri-Score : gâteaux, bonbons, céréales, pâtes à tartiner...

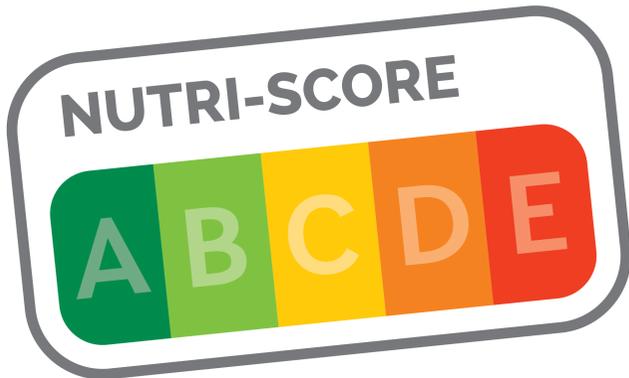
Or les 4-12 ans passent en moyenne environ 1 h 30 par jour devant la TV, le média le plus regardé par ce groupe ; et les adolescents surfent environ 2 h sur le net. De quoi considérablement les orienter, **à leur insu**, vers des produits à risque pour leur santé.



Le Nutri-Score : un outil pour améliorer notre alimentation



5 lettres / 5 couleurs pour nous aider à équilibrer notre alimentation : suivez le Nutri-Score, un outil validé par la science, pour nous aider à faire les bons choix au quotidien.



Comment le Nutri-Score est-il calculé ?

Le logo est attribué par un algorithme qui prend en compte, pour 100 g ou 100 mL de produit, les teneurs en deux types d'éléments :



les nutriments et aliments à favoriser
fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses

les éléments à limiter
calories, acides gras saturés, sucres et sel

Comment nous aide-t-il à faire les courses ?

A B C D E : CODER ET DÉCODER LE NUTRI-SCORE

Développé et validé par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress), un groupe de scientifiques appartenant à plusieurs organismes de recherche publique français (Inserm, INRAE, Cnam et Université Sorbonne Paris Nord), le Nutri-Score est devenu incontournable en quelques années !

Soutenu par les pouvoirs publics et apposé désormais sur l'emballage de nombreux aliments, ce logo permet, en un coup d'œil, de connaître la qualité nutritionnelle d'un produit.

C'est un outil qui incite à privilégier des produits A et B et à limiter la quantité et la fréquence de consommation des produits D et E.

Pour
ma santé



Le Nutri-Score permet de repérer les aliments avec une meilleure qualité nutritionnelle, plus favorables à la santé.

Pour
mon budget



Il existe de nombreux produits classés A ou B par le Nutri-Score qui sont moins onéreux que des équivalents moins bien notés par ce logo.



Pour gagner du temps

Le Nutri-Score permet de comparer en un coup d'œil des aliments du même type (des céréales, des biscuits...) de marques différentes.

Ce qui permet de ne consommer qu'occasionnellement ou en petite quantité ceux classés D et E.

“ Améliorer l'alimentation grâce à l'utilisation du Nutri-Score pourrait permettre de réduire de plus de 3 % la mortalité associée aux maladies liées à la nutrition en France. ”

En effet, de larges études internationales ont révélé que consommer des aliments mieux classés par le Nutri-Score était lié à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires, de cancers, de mortalité prématurée, d'obésité...

En France,

plus de **1 350**

entreprises et distributeurs

se sont engagés

à utiliser le logo.

Désormais, il est apposé

sur environ **60 %**

des produits alimentaires

sur le marché français.

Un comité scientifique international pour faire évoluer le Nutri-Score

Le Nutri-Score va évoluer régulièrement pour tenir compte des avancées scientifiques et être encore plus performant.

Par exemple, en 2024, les huiles d'olive, de noix, de colza passent de C à B, alors que les produits très sucrés ou salés et les boissons édulcorées seront plus pénalisés.

Des initiatives pour soutenir le Nutri-Score

★ Le Centre international de recherche sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé soutient son utilisation en Europe.

★ En 2022, une pétition citoyenne a été lancée pour le rendre obligatoire en Europe. Elle est soutenue par plus de 40 associations de scientifiques, de consommateurs et de patients, et des ONG.

★ Il est présent dans plusieurs autres pays européens : Allemagne, Belgique, Luxembourg, Suisse, Espagne et Pays-Bas.

Les aliments bruts, transformés, ultra-transformés

Sodas, soupes déshydratées, barres chocolatées, lardons végétaux bourrés d'additifs...

Les produits ultra-transformés ont envahi les rayons des magasins. Mais, comme l'indiquent plusieurs études, ils semblent favoriser différentes maladies potentiellement graves.

D'où la nécessité de les repérer, pour les limiter dans notre alimentation.

Oui aux aliments transformés... mais pas ultra-transformés !

La transformation des aliments par des procédés industriels a permis d'extraordinaires progrès : diminution du risque d'intoxications alimentaires et du temps passé à cuisiner, production de denrées à large échelle, abordables et disponibles en toutes saisons.

Donc ce n'est pas la transformation des aliments qui pose problème pour la santé, mais l'« ultra-transformation » !

L'humanité a connu

4 révolutions alimentaires

majeures

- 500 000 ans

maîtrise du feu qui a permis de cuire et de conserver les aliments



- 12 000 ans

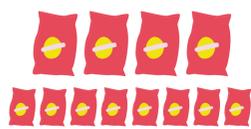
développement de l'agriculture et de l'élevage qui ont diversifié notre alimentation

- 3 500 ans

division des fonctions de production, de transformation et de vente des aliments entre agriculteurs, artisans et commerçants



XIX^e et XX^e siècles



production massive d'aliments transformés (ajout de graisses, de sucre) et ultra-transformés, impulsée par la révolution industrielle

XXI^e siècle

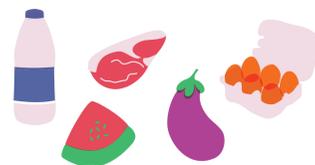
une évolution est aujourd'hui nécessaire, pour la santé humaine et l'environnement, vers une alimentation plus durable, caractérisée par plus de végétaux et moins de viande rouge, de produits gras, sucrés, salés et d'aliments ultra-transformés

LA CLASSIFICATION NOVA

La classification NOVA répartit les aliments en 4 grands groupes, selon leur degré de transformation :

Groupe 1

aliments bruts ou peu transformés



fruits, légumes, viandes, lait, œufs...

Groupe 2

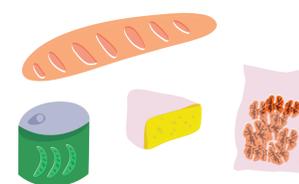
ingrédients culinaires issus de matières brutes par pressage, raffinage, broyage, séchage



sel, huiles, sucre, beurre...

Groupe 3

aliments transformés fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2



légumes et fruits en conserve, graines et noix salées, viandes ou poissons conservés en salaison ou encore fromages et pain frais. Ils peuvent contenir certains additifs utiles à notre santé (conservateurs, antioxydants)

Groupe 4

aliments et boissons ultra-transformés



produits qui ont subi d'intenses procédés de transformation modifiant fortement les denrées alimentaires de base (chauffage à très haute température, extrusion, craking...) et/ou contenant des additifs « cosmétiques » (colorants, émulsifiants, édulcorants, exhausteur de goût...), des arômes

30 à 35 %

c'est la part des aliments ultra-transformés dans la ration énergétique quotidienne des Français.

Ce taux grimpe à quasi 60 % au Royaume-Uni et aux États-Unis.

En moins de 10 ans

plus de 80 études scientifiques

ont observé des liens entre consommation d'aliments ultra-transformés et risque accru de diabète, de maladies cardiaques et vasculaires, de surpoids et d'obésité, de troubles digestifs, de certains cancers ou encore de dépression...

Les aliments ultra-transformés ont plusieurs caractéristiques qui pourraient expliquer leurs effets négatifs sur la santé : moins bon profil nutritionnel en moyenne, présence de certains additifs, modification de la structure de base des denrées alimentaires, contaminants créés lors des procédés de transformation ou migrant depuis les emballages...

Les additifs alimentaires

Édulcorants, émulsifiants, nitrites, colorants, conservateurs...

les additifs alimentaires sont présents dans plus de la moitié des aliments industriels. Il en existe environ 330 en Europe, identifiés sur les emballages par la lettre E suivie de 3 ou 4 chiffres ou par leur nom chimique (aspartame ou E951, carboxyméthylcellulose ou E466...). Leur rôle ? Améliorer la conservation, l'aspect ou le goût de l'aliment.

Problème : certains ne seraient pas sans danger. Par exemple, l'aspartame vient d'être classé cancérigène possible par le Centre international de recherche sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-CIRC). Des études sont en cours pour élucider les impacts des additifs sur la santé à long terme et leurs potentiels « effets cocktail » (mélange de substances chimiques différentes).



Nutri-Score, classification NOVA, Eco-Score et liste d'ingrédients et d'additifs alimentaires : voilà tout ce que permet d'obtenir l'appli Open Food Facts, simplement en scannant le code barre d'un aliment. Elle est disponible gratuitement sur Google Play et l'App Store.



Les conséquences de notre alimentation sur notre planète



Ce que nous mangeons a des conséquences sur l'environnement et notre santé. En effet, l'agriculture, surtout intensive, peut nuire à l'eau, au sol, à l'air et aux écosystèmes... Pour préserver notre planète, il est urgent de produire et de consommer autrement.

IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DE L'ALIMENTATION

Les systèmes alimentaires sont à l'origine de **30 %** des émissions mondiales de gaz à effet de serre (responsables du changement climatique) dont **15 %** proviennent de l'élevage du bétail



50 % des terres habitables sont utilisées pour l'agriculture



70 % des prélèvements mondiaux d'eau douce sont utilisés pour l'agriculture



Au moins **710 tonnes** de pesticides finissent chaque année dans l'océan

Environ **60 %** des stocks mondiaux de poissons sont pleinement exploités ou surexploités



12,5 millions de tonnes

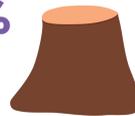
de produits plastiques, susceptibles d'accroître la pollution, sont utilisées chaque année dans les cultures et les élevages, auxquelles s'ajoutent près de

37 millions de tonnes

utilisées pour les emballages alimentaires



L'expansion agricole est responsable de près de **90 %** de la déforestation dans le monde



Les systèmes alimentaires sont le principal responsable de la **chute de biodiversité** (nombre d'espèces animales et végétales présentes sur terre)

En France, **10 millions de tonnes** de nourriture encore consommables sont jetées chaque année. Ce qui représente un gaspillage de ressources (eau, sol...) et qui augmente le rejet des émissions de gaz à effet de serre.



L'agriculture est indispensable pour produire une majeure partie de notre alimentation

D'où la nécessité d'opter pour des modes de production plus respectueux de la planète, comme l'agriculture biologique.

Des pesticides dans nos assiettes

Les pesticides (glyphosate, organophosphorés...) sont utilisés pour combattre les organismes jugés nuisibles aux cultures et à la phase de stockage : « mauvaises » herbes, insectes ravageurs, parasites, champignons ou bactéries.

Le hic : leur utilisation excessive contamine l'eau, l'air et la terre. Et finalement, on les retrouve dans notre assiette, notamment dans les céréales, les fruits et légumes... voire dans l'eau du robinet.

Pour notre santé

comme pour notre planète, il est aussi urgent d'aller

vers une alimentation durable,
avec moins de produits animaux

en premier lieu la viande,



plus de légumineuses,

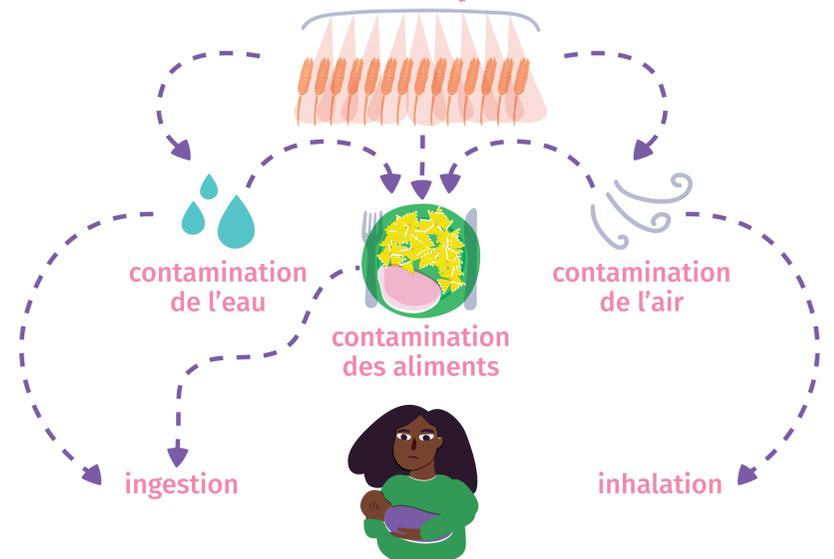


de céréales complètes

et de fruits et légumes de saison.



utilisation de pesticides



Les aliments bio en contiennent moins et les pesticides synthétiques y sont interdits. Manger bio pourrait diminuer les risques d'allergies, de diabète de type 2 et de certains cancers.

NutriNet-Santé, une aventure scientifique et citoyenne



Fromage ou dessert, viande ou poisson... Le contenu des assiettes de plusieurs dizaines de milliers d'internautes français est décortiqué pour étudier les liens entre nutrition et santé. Devenir Nutrinaute, ça vous tente ?

L'étude NutriNet-Santé

est la **première web-cohorte*** au monde dédiée à la compréhension des comportements alimentaires et d'activité physique, des facteurs qui les déterminent, et de leurs impacts sur les maladies : obésité, diabète, cancers...

*Une cohorte est un groupe de personnes volontaires engagées dans une étude épidémiologique suivies pendant plusieurs années.

Ses objectifs

identifier de nouveaux facteurs de risque ou des facteurs protecteurs de la nutrition pour améliorer les politiques nutritionnelles de santé publique et les recommandations nutritionnelles.

Soutenue par le ministère de la Santé, NutriNet-Santé est coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress). Ce groupe est constitué de scientifiques, ingénieurs, techniciens et personnels administratifs issus de plusieurs organismes de recherche nationaux (Inserm et INRAE) et établissements d'enseignement supérieur et de recherche (Cnam et Université Sorbonne Paris Nord).

Grâce aux **175 000 Nutrinautes** qui répondent régulièrement à des questionnaires sur leurs habitudes alimentaires et le contenu de leur assiette, leur mode de vie ou leur état de santé, l'étude NutriNet-Santé a mis en évidence de **nombreuses associations** entre facteurs nutritionnels et santé.



Par exemple, elle a permis de mettre en évidence **un lien entre la consommation d'aliments ultra-transformés** (sodas, soupes déshydratées, barres chocolatées, lardons végétaux bourrés d'additifs...) **et un risque accru** de cancers, maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...), diabète, obésité, mortalité prématurée, troubles fonctionnels digestifs et symptômes dépressifs.

“ **Autre retombée importante de NutriNet-Santé : de nombreux résultats issus de cette étude ont permis de concevoir et de valider le logo Nutri-Score, qui aide à choisir les aliments ayant la meilleure qualité nutritionnelle.** ”

QUELLES CONDITIONS POUR DEVENIR NUTRINAUTE ?



avoir **15 ans ou plus**
(pas de limite d'âge !)

remplir les 5 questionnaires portant sur **l'alimentation, l'activité physique, les aspects sociodémographiques, l'anthropométrie** (poids, taille) **et la santé**

Il ne vous reste plus

qu'à suivre les résultats

via le site Internet et les réseaux sociaux

Facebook, X et YouTube.

avoir **une connexion Internet**
sur ordinateur, tablette ou smartphone
et s'inscrire sur **etude-nutrinet-sante.fr**

répondre aux **questionnaires optionnels de suivi**
(maximum un par mois, moins de 20 minutes)
permettant aux chercheurs
de disposer d'informations complémentaires (prise de compléments alimentaires, consommation d'aliments bio, régimes spécifiques, état de santé...)

Le programme national nutrition santé



« Manger bouger »,
« Manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour »...
Ces célèbres slogans, on les a déjà tous plus ou moins entendus à la télévision...
Ils ont été inventés par le Programme national nutrition santé (PNNS).
De quoi s'agit-il exactement ?



Un plan de santé publique et des repères nutritionnels

Lancé en 2001 par le ministère de la Santé, son but est d'améliorer la santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la **nutrition**, une notion qui inclut **alimentation** et **activité physique**.

Concrètement, le PNNS propose des repères nutritionnels pour les adultes, les femmes enceintes, les plus de 55 ans et les moins de 18 ans établis sur la base de l'expertise des chercheurs et acteurs de santé publique.

Des mesures phares, des recommandations pour bien s'alimenter et bouger régulièrement

Diffusion du Nutri-Score, mention « Pour votre santé... » dans les publicités, suppression des distributeurs automatiques à l'école, taxe sur les boissons sucrées... : autant d'actions destinées à améliorer notre santé.

Le site manger-bouger.fr

regorge d'exemples de menus et d'activités physiques, ainsi que de conseils pour toutes celles et ceux qui veulent prendre soin de leur santé en mangeant mieux et en bougeant plus.

Des messages sanitaires percutants diffusés dans les médias et sur les réseaux sociaux

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé



ZOOM SUR QUELQUES ACTIONS ET OUTILS PHARES DU PNNS

La fabrique à menus

propose des idées de menus et des recettes pour mieux manger, personnalisables selon la situation de chacun.
Accessible depuis le site mangerbouger.fr

Développer la pratique d'**activité physique adaptée (APA)** pour les personnes atteintes de maladies de longue durée et renforcer la prescription d'APA par les médecins.

Une semaine nationale de la dénutrition

Cet événement annuel vise à sensibiliser le grand public et les professionnels de santé et du secteur social, à cette maladie qui touche nos aînés et les plus vulnérables.

Sur Facebook,

« Le coin des mangeurs-bougeurs »

pour réconcilier alimentation, santé et plaisir. Cet espace communautaire permet à chacun de partager ses idées pour manger mieux et bouger plus.

Promouvoir et partager au niveau national les actions locales innovantes

(associations paysannes, paniers distribués dans les villes et les gares...). Ces initiatives sont valorisées dans le cadre des chartes « collectivités et entreprises actives du PNNS ».

Le Nutri-Score

Crucial pour mieux manger au quotidien, ce logo est soutenu par des centaines de chercheurs, professionnels de santé et associations de consommateurs qui plaident pour le rendre obligatoire en Europe.

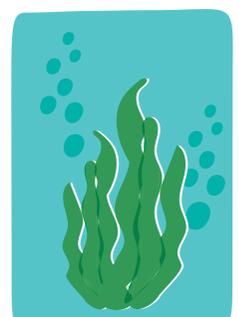
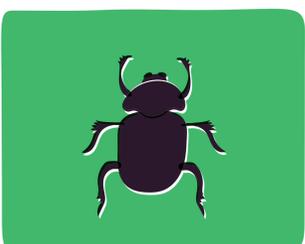
Restauration collective

Le PNNS recommande d'inclure plus de produits bio et durables et d'afficher le Nutri-Score sur les menus. Des outils pédagogiques de la maternelle au lycée sur le site Internet éducol sont proposés et des « classes du goût » sont déployées.

Réduire les inégalités sociales de santé liées à la nutrition.

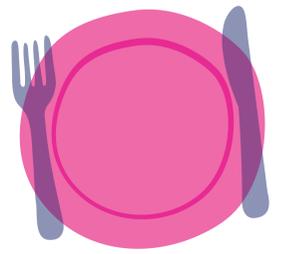
Mon assiette du futur Que mangerons nous en 2050 ?

Moins de gaspillage, d'aliments ultra-transformés et de viande. Plus de végétaux et de produits de meilleure qualité nutritionnelle (Nutri-Score A ou B). Et peut-être plus d'insectes et d'algues ? En effet, dans certains pays du monde, différents types d'algues et d'insectes sont couramment consommés et appréciés. Concentrés de protéines et micronutriments, ils pourraient contribuer à la réduction de la consommation de viande, pour notre santé et celle de la planète.





Fake news dans nos assiettes



Sur les réseaux sociaux et sur Internet, circulent de nombreuses informations sur les bienfaits de certains aliments ou de certaines pratiques alimentaires...
Sauf que toutes ne sont pas exactes ! On démêle le vrai du faux !



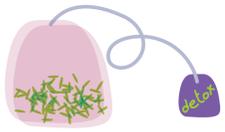
Les végétariens mangent moins d'aliments ultra-transformés

FAUX. L'étude NutriNet-Santé a constaté que les végétariens (tous types de régimes sans viande) consomment davantage de produits ultra-transformés (certains tofus, légumes en barres, galettes et saucisses végétariennes...) que les consommateurs de viande. Or beaucoup de ces produits contiennent des additifs (émulsifiants, texturants, édulcorants...) pour lesquels l'impact sur la santé à long terme pose question.



Les compléments alimentaires en auto-médication : attention !

VRAI. Ces produits consommés pour compléter un régime alimentaire, préparer la peau au bronzage ou prévenir les effets du vieillissement, ne sont pas sans risque... Par exemple, à forte dose, une supplémentation en bêta-carotène augmente le risque de cancer du poumon, en particulier chez les fumeurs. De plus, certains compléments peuvent interagir avec les médicaments. Sauf indication médicale particulière, une alimentation variée et équilibrée suffit généralement à satisfaire les besoins nutritionnels.



Les régimes détox sont une bonne solution contre les excès

FAUX. Régimes restrictifs à base de tisanes, jus, bouillons ou cure de choux pendant une semaine... les propositions ne manquent pas sur les réseaux... sans aucun fondement scientifique ! Certaines plantes (comme le millepertuis) accélèrent la dégradation des toxines... mais aussi des médicaments, diminuant ou annulant ainsi leurs effets ! Prudence donc. Les régimes détox risquent de fatiguer le corps, d'entraîner des carences et d'altérer les capacités naturelles de détoxification du foie, des reins, de la peau et des poumons. Alimentation équilibrée, activité physique et sommeil sont nos meilleures armes !



Le chocolat noir est moins calorique que le chocolat au lait

FAUX. Le chocolat noir – à au moins 43 % de cacao – contient en moyenne 560 kilocalories pour 100 grammes... soit autant que le chocolat au lait ou blanc ! Si le chocolat au lait ou blanc contient plus de sucre, le chocolat noir renferme lui, plus de matière grasse (beurre de cacao).



Boire du café est bon pour la santé

VRAI... et FAUX ! La caféine, nous tient éveillés et améliore attention, concentration et mémoire. Ses effets anti-inflammatoires et sa capacité à diminuer le diamètre des vaisseaux sanguins et accroître la pression sanguine augmentent l'efficacité de certains médicaments. Le café réduit aussi le risque de cancer du foie et de l'endomètre (muqueuse de l'utérus). Mais en excès, il induit des troubles du sommeil, de l'anxiété et une accélération du rythme cardiaque.
Pour un adulte en bonne santé, pas plus de 4 tasses de café par jour. Et pas plus de 2 pendant la grossesse.



Tout le monde devrait passer au « sans gluten »

FAUX. Certaines céréales (blé, orge, seigle...) contiennent des protéines qui vont se lier entre elles en présence d'eau pour former le gluten. Un régime sans gluten est indispensable seulement pour les personnes intolérantes au gluten (maladie cœliaque), les allergiques aux protéines de blé et potentiellement les « hypersensibles » au gluten... Pour tous les autres, se priver des céréales complètes serait dommage : ce sont d'excellentes sources de fibres.



Les boissons énergisantes peuvent être dangereuses

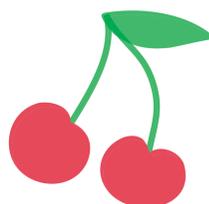
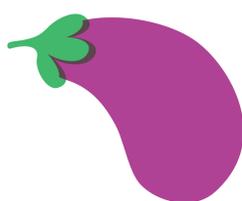
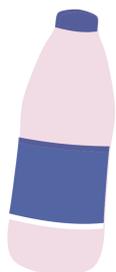
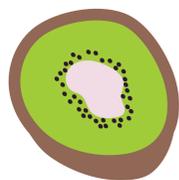
VRAI. Ces boissons contiennent souvent du sucre, des édulcorants, de la taurine, de la caféine... En excès, elles peuvent favoriser des sensations d'oppression ou de douleurs thoraciques, des troubles du rythme allant jusqu'à l'arrêt cardiaque, une irritabilité, une nervosité, des crises de panique, des hallucinations, voire des crises d'épilepsie... Ces risques sont majorés si elles sont consommées avec l'alcool, pendant l'activité physique ou par les personnes sensibles (femmes enceintes, adolescents, malades...).

D'autres sources fiables : inserm.fr, inrae.fr/nacre, e-cancer.fr, anses.fr, mangerbouger.fr, sante.gouv.fr, hcsp.fr



Alimentation, vaccin, cerveau...
Démêlez le vrai du faux avec l'Inserm et coupez court aux infox et idées reçues.

Pour en savoir plus : **Fake news santé** (2021, Inserm/Le Cherche midi, 270 p., 14 €) ;
et **Canal Détox** sur la chaîne YouTube de l'Inserm.



LA SANTÉ DANS NOTRE ASSIETTE

Une exposition conçue et réalisée
par l'Inserm

DIRECTION DE LA COMMUNICATION

Carine Delrieu, Priscille Rivière

DIRECTION ET COORDINATION DU PROJET

Samia Sayah

COMITÉ SCIENTIFIQUE

Mathilde Touvier, directrice de recherche Inserm,
équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle,
Centre de recherche en épidémiologie et statistiques

RÉDACTION

Kheira Bettayeb, Anaïs Devouge, Samia Sayah, Mathilde Touvier

ILLUSTRATIONS

Julia Sugier



Inserm

La science pour la santé
From science to health

