

<https://www.amessi.org/Reflexions-sur-l-alimentation-de-demain>



# Réflexions sur l'alimentation de demain

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 18 juin 2011

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Connaître l'avenir en termes de nutrition n'a rien avoir avec la croyance ou la vision de la boule de cristal. L'observation des modifications alimentaires du passé, l'étude des changements sociologiques et des connaissances scientifiques en nutrition permettent de faire des prévisions sur ce que sera l'alimentation de demain. Cette courte réflexion vous y invite.**

**Quelle sera l'alimentation de demain ? Elle dépendra beaucoup des préoccupations de santé des populations mondiales.**

**Des besoins nutritionnels différents d'une population à l'autre**

En fonction du statut économique des différentes populations sur la terre, les besoins nutritionnels peuvent être très différents.

La mondialisation des produits alimentaires risque donc de venir en contradiction avec les besoins spécifiques des habitants des différents pays. Pendant des millénaires, les Inuits ont consommé des quantités de graisses importantes sans être malades, certaines populations d'Asie consomment en abondance des fruits et des légumes que nous ne pourrions même pas supporter (en termes d'apport glucidique et de fibres), les Indiens Pima d'Amérique du Nord n'avaient pas de diabète avant que l'alimentation nord-américaine ne les envahisse.

Tous ces peuples, et l'exemple de la Chine est criant, qui changent brutalement de mode alimentaire subissent des effets significatifs sur le bien-être et la santé. La chance de la vieille Europe est que l'évolution du choix et des rythmes alimentaires s'est faite suffisamment lentement pour qu'une adaptation métabolique puisse survenir.

Cependant ces populations vivent de nouveaux challenges car leurs membres deviennent plus gros et vivent beaucoup plus longtemps. Nous nous proposons d'analyser ici les besoins de la population française et en déduire les nutriments de demain. C'est là un problème majeur de santé publique.

Premier objectif, la maîtrise du poids (weight management)

La population mondiale a tendance à prendre du poids. Ce phénomène explosif existe dans tous les pays du monde, y compris les pays pauvres. En effet, l'alimentation habituelle de ces

pays est composée de produits naturels de base (céréales, tubercules, graines..) mélangés à des protéines comme le poulet, les oeufs et le poisson pour les populations côtières. L'arrivée de produits manufacturés gras et sucrés a bouleversé des habitudes alimentaires ancestrales. Le maintien du poids passe par des voies métaboliques très complexes qui se sont constituées pendant des millions d'années. Les perturber brutalement a des conséquences sur la régulation du poids et sur des constantes métaboliques. C'est ainsi que le surpoids et l'obésité s'accompagnent souvent d'augmentation des triglycérides (une des graisses du sang), de la glycémie (le taux de sucre dans le sang) et parfois même du cholestérol sanguin. Il faut donc que l'homme moderne s'adapte à ses nouvelles conditions de vie et apprenne comment manger avec ces nouveaux aliments. C'est d'abord ne pas constamment diminuer le nombre des plats de nos repas. Paradoxalement manger trop peu est aussi préjudiciable que de manger trop ! Une entrée, un plat principal et son accompagnement, un laitage et un fruit permettent d'apporter tout ce dont notre corps a besoin pour vivre. Ensuite tout faire pour ne pas avoir faim entre les repas.

Les aliments modernes peuvent aider le consommateur à gérer en partie la faim et obtenir la satiété. Les protéines sont de très bons nutriments pour diminuer notre sensation de faim. On les trouve dans les oeufs, la volaille et les autres viandes, le poisson et le fromage blanc. Pour ceux qui préfèrent les protéines végétales, citons celles des pois ou de riz qui ont aussi l'avantage de répondre aux allergies au blé, au lait et au soja ou encore les nouvelles céréales d'Amérique du sud comme le quinoa.

Les féculents, après les protéines sont également nécessaires pour ne pas « mourir » de faim entre les repas. Ils ne font pas grossir lorsqu'ils sont consommés en quantité raisonnable.

N'oublions pas également les produits riches en fibres que sont les céréales du petit-déjeuner, et les légumes secs. Ils apportent une certaine satiété et sont nécessaires au bon fonctionnement de notre côlon. En utilisant les produits alimentaires de base que nous avons toujours connus et en les mélangeant à des produits d'aujourd'hui, choisis en fonction de nos besoins personnels, nous pouvons parfaitement équilibrer notre alimentation.

Deuxième objectif, limiter le processus inflammatoire

Le vieillissement de la population a comme conséquence l'augmentation de certains processus dont l'un majeur, le processus inflammatoire.

L'inflammation est un facteur naturel chez l'être humain puisqu'il permet de lutter efficacement contre les infections et les blessures de corps. Mais l'inflammation est un processus « d'équilibre ». Cela ressemble à l'exercice que doit faire un funambule pour tenir sur un fil au dessus du vide ; il est attiré par la force de l'attraction terrestre dans le vide et il doit lutter par sa contraction musculaire et sa capacité d'équilibre à rester sur le fil. Il en est de même pour l'inflammation dans notre corps, puisque ce processus va être déclenché par des substances comme les cytokines et limité par des substances anti-inflammatoires qui vont être synthétisées, entre autres, à partir des omégas 3.

Cette inflammation, lorsqu'elle est exagérée aura des conséquences sur les articulations, en déclenchant des douleurs arthrosiques, sur le système circulatoire en favorisant la constitution de thromboses (caillots de sang) dans les artères, sur le système immunitaire en dérégulant les capacités de lutte contre les infections, le système respiratoire en aggravant les maladies pulmonaires chroniques ...

Les processus inflammatoires augmentent avec l'âge, ce qui justifie une prévention et cette prévention passe en partie par l'alimentation.

Les nutriments impliqués dans la régulation du processus inflammatoire sont les oméga 3 et certains antioxydants. Les omégas 3 sont des acides gras et deux d'entre eux sont importants dans le processus inflammatoire : l'EPA (acide eicopentaénoïque) et le DHA (acide docosahéxaénoïque), acides gras que l'on retrouve chez les animaux. A partir de ces substances notre corps est capable de fabriquer de nombreux produits anti-inflammatoires . Sous cette forme, on n'en trouve que dans des produits animaux et particulièrement dans les poissons gras que l'on devrait consommer au moins trois fois par semaine après 70 ans. Les poissons gras sont la sardine, le maquereau, le flétan, le saumon, la truite...

Certains antioxydants contenus dans des aliments ( lycopène, flavonoïdes ...) ont aussi un rôle pour lutter contre les phénomènes d'oxydation ; les anti-oxydants participent indirectement à la protection anti-inflammatoire.

Troisième objectif, améliorer les performances intellectuelles

Il existe de plus en plus de publications scientifiques sur la recherche de l'amélioration de performances mentales chez les personnes âgées. C'est d'ailleurs un marché alimentaire qui se développe très rapidement au Japon et en Suisse.

Les ingrédients alimentaires exerçant une action favorable sur nos neurones sont plus spécifiquement certains omégas 3 comme le DHA .

D'autres ingrédients à la mode il y a une vingtaine d'années, oubliés depuis, refont surface comme le GABA (acide gamma amino butyrique) qui est un acide aminé que nous fabriquons dans notre cerveau pour améliorer les connections entre neurones et la phosphatidylsérine qui existe en quantité importante dans le cerveau.

Quatrième objectif, assurer un confort intestinal

Les ballonnements abdominaux et les problèmes de constipation sont des préoccupations grandissantes parmi nos populations occidentales. L'amélioration du confort intestinal est devenu un marché lucratif tant dans les rayons diététiques que parmi les produits paramédicaux ou médicaux.

Les substances les plus utilisées sont les pré et probiotiques . Les probiotiques sont des souches bactériennes que l'on ajoute dans les yaourts. Ces micro-organismes vivants ont une influence favorable sur la flore intestinale.

Les prébiotiques sont des substances non digestibles nourrissantes pour les probiotiques. Les prébiotiques que l'on trouve dans le commerce sous la forme de fructo-oligosaccharides sont présents dans de nombreux produits alimentaires comme substituts des sucres. Nous mangeons donc des pré et des probiotiques sans le savoir.

Mais il n'existe pas encore de médications efficaces pour s'opposer aux ballonnements abdominaux dont se plaignent très fréquemment les patients. Par contre une alimentation bien équilibrée peut favoriser grandement le retour à un volume abdominal normal.

Vers une alimentation sur mesure ?

L'alimentation moderne suit les préoccupations de santé de nos contemporains. De grands progrès ont été réalisés quant à la connaissance des mécanismes physiologiques qui régulent notre adaptation énergétique et métabolique aux changements alimentaires brutaux. Demain, nous irons plus loin en découvrant les besoins spécifiques de chaque individu, en quelque sorte une alimentation sur mesure ?

Références

Guysen International News

Modern Nutrition 10e édition Lippincott Williams and Wilkins

2006

P Froguel, P Sérog et F Papillon La planète Obèse Nil  
éditions 2001

P Sérog Docteur, je voudrais maigrir Nil éditions 2002