

Améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation

Dr. Bernard Srour

Chercheur en épidémiologie nutritionnelle

Qualité nutritionnelle: de quoi parle-t-on?

- Éléments nutritifs:

« toute substance normalement consommée en tant que constituant d'un aliment a) qui fournit de l'énergie; ou b) qui est nécessaire à la croissance, au développement et au maintien de la vie en bonne santé; ou c) en l'absence duquel se produisent des altérations biochimiques ou physiologiques caractéristiques ».

COMMISSION DU CODEX ALIMENTARIUS **F**



Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture



Organisation
mondiale de la Santé

Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italie - Tél: (+39) 06 57051 - Courrier électronique: codex@fao.org - www.codexalimentarius.org

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗

Aller vers ↗

Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Le temps passé assis

BIO

Les aliments bio



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



La charcuterie



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les produits salés



L'activité physique



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Les poissons gras et maigres en alternance



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits et légumes



Le fait maison



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les produits avec un Nutri-Score D et E



L'alcool

**Pour un mode de vie
plus équilibré,
chaque petit pas compte.**

Augmenter ↗

Aller vers ↗

Réduire ↘

Communication personnelle

- **Les macronutriments**

- Glucides
- Protéines
- Lipides

- **Les micronutriments**

- Vitamines
- Minéraux

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, sarrasin...). 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).

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

Tout au long de la vie,
nous ingérons

50 000 litres
de boissons

l'équivalent de



30 tonnes
d'aliments

soit le poids
moyen de
6 éléphants

Exposition Inserm 2024

Alimentation = nutriments + autres composants

constituants végétaux
alcool
contaminants
produits de dégradation

Exemple du cancer : des facteurs de risque multiples

Facteurs non modifiables >

- Sexe
- Age
- Prédispositions génétiques
- Polymorphismes génétiques

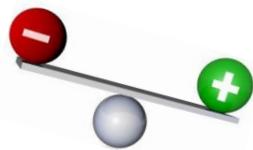
< Facteurs modifiables

- Tabagisme
- **Facteurs nutritionnels** (alimentation, alcool, état nutritionnel, activité physique = facteurs de risque + facteurs protecteurs)
- UV

< Facteurs en partie modifiables

- Environnement naturel et domestique
- Environnement professionnel

< Rôle essentiel de la prévention nutritionnelle



Communication personnelle

Source
de facteurs
de risque



Source
de facteurs
protecteurs

Effets des constituants

- **nature, quantité et modification technologique**
nature des apports (aliments/suppléments)
- **temps** : habitudes alimentaires (décennies)
effets biologiques ↗ avec régime monotone

Contaminants

Risque nutritionnel

déséquilibre des nutriments

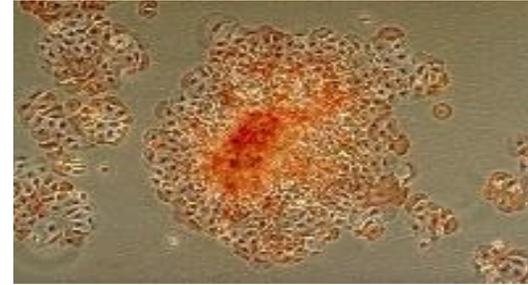
manque de facteurs protecteurs

Alimentation variée et équilibrée

équilibre des nutriments

apport de facteurs protecteurs

Pour établir le lien entre nutrition et santé : Une démarche d'expertise collective

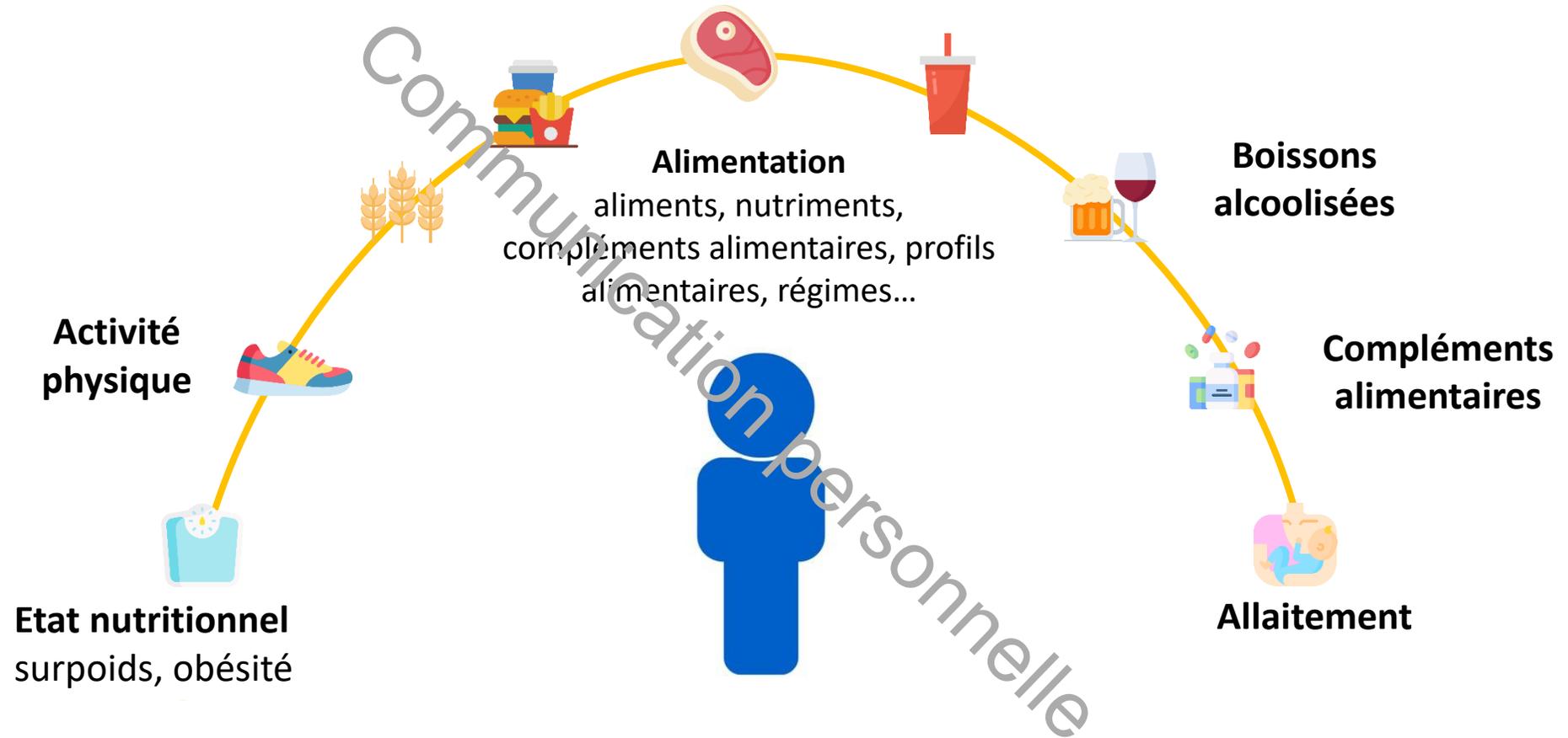


➤ **Une étude isolée, quelle qu'en soit la méthodologie, ne suffit pas à établir la relation entre un facteur donné et le risque de cancer.**



- **Différents types d'études sont nécessaires**
(études épidémiologiques et études mécanistiques)
- **Seule une évaluation de l'ensemble des résultats disponibles, par une démarche d'expertise scientifique collective respectant une méthodologie rigoureuse, permet de faire le point des connaissances en précisant le niveau de preuve et, le cas échéant, d'élaborer des recommandations.**

Les facteurs nutritionnels des facteurs importants en prévention des cancers



Les facteurs nutritionnels agissent à différents niveaux :
génétique, épigénétique, métabolisme, hormones/facteurs de croissance, inflammation, microbiote, ...
qui interagissent entre eux

LES RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ EN UN COUP D'ŒIL



Au quotidien, et à votre façon, essayez d'aller vers une alimentation plus variée et d'être plus actif. **Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !**



Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité - Santé Publique France 2019

	Recommandations simplifiées	Recommandations détaillées	Situation nutritionnelle des Français (2015)*
AUGMENTER ↗	Les fruits & Légumes	Au moins 5 par jour , par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits	72 % mangent moins de 5 fruits et légumes/jour
	Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)	Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres	87 % en mangent moins de 2 fois/semaine
	Les fruits à coques (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées...)	Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3	85 % n'en mangent jamais
	Le fait maison		
	L'activité physique	Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour	
ALLER VERS →	Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète	Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre	61 % n'en mangent jamais
	Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance	2 fois par semaine , dont 1 poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)	69 % mangent moins de 2 poissons/semaine et 62 % moins d'un poisson gras/semaine
	L'huile de colza, de noix, et d'olive	Les matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive	
	Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	2 produits laitiers (lait yaourts, fromage, fromage blanc) par jour	35 % mangent moins de 2 produits laitiers/jour
	Les aliments de saison et les aliments produits localement		
	Les aliments bio		
RÉDUIRE ↘	L'alcool	Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours	
	Les produits sucrés et les boissons sucrées	Il est recommandé de limiter les boissons sucrées , les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés	28 % boivent plus d'une boisson sucrée/jour
	Les produits salés	Il est recommandé de réduire sa consommation de sel	79 % ont une consommation supérieure à 6 g/jour
	La charcuterie	Limiter la charcuterie à 150 g par semaine	63 % mangent plus de 150 g/semaine
	La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)	Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine	32 % mangent plus de 500 g de viande (hors volaille) par semaine
	Les produits avec un Nutri-Score D et E		
	Le temps passé assis	Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h	

Coca light et nouilles instantanées à volonté alors,
n'est-ce pas?



Communication personnelle

Exemples

Communication personnelle



Monteiro CA. et al. The star shines bright. [Food classification. Public health] World Nutrition January – March 2016

Fruit
(Real food)



"Fruit"
(The imitation)



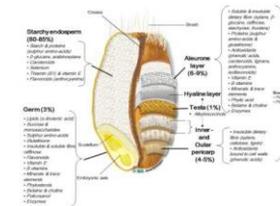
Fruit
(Real food)



"Fruit"
(The imitation)



Cereal
(Real food)



"Cereal"
(The imitation)



The real meal



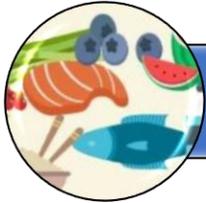
Recipe: pasta, chicken, olives, tomato, onions, garlic, salt.

The imitation



Transformation / formulation des aliments

la classification nova



Groupe 1 - Aliments peu/non-transformés

Retirer la partie non comestible, presser, cuire à l'eau, réfrigérer



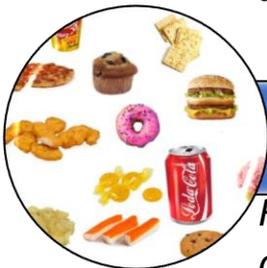
Groupe 2 - Ingrédients culinaires

Sel, sucre, huiles, graisses animales, farines, miel, beurre... → ne se consomment pas individuellement



Groupe 3 - Aliments transformés

Aliments du groupe 1, préparés, modifiés ou conservés avec l'ajout d'ingrédients du groupe 2



Groupe 4 - Aliments ultra-transformés

Formulation de substances dérivées des aliments + additifs alimentaires + peu ou pas d'aliments du groupe 1, hyperpalatables et accessibles + durée de conservation plus longue

Les aliments ultra-transformés

procédés principaux



Processes enabling the manufacture of ultra-processed foods involve several steps and different industries. It starts with the fractioning of whole foods into substances that include sugars, oils and fats, proteins, starches and fibre. These substances are often obtained from a few high-yield plant foods (corn, wheat, soy, cane or beet) and from pureeing or grinding animal carcasses, usually from intensive livestock farming. Some of these substances are then submitted to hydrolysis, or hydrogenation, or other chemical modifications. Subsequent processes involve the assembly of unmodified and modified food substances with little if any whole food using industrial techniques such as extrusion, moulding and pre-frying. The assemblage is frequently added of preservatives and colorants, flavours, emulsifiers and other additives whose function is to make the final product palatable or hyper-palatable. Processes end with sophisticated packaging usually with synthetic materials.



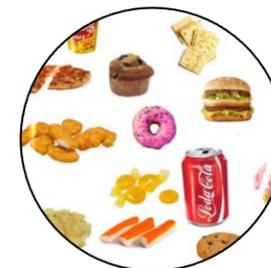
Aliments



Ingr



Alim



Alimen

Les aliments ultra-transformés

ingrédients

1

Food substances not used in kitchens appear in the beginning or in the middle of the lists of ingredients of ultra-processed foods. These include hydrolysed proteins, soy protein isolate, gluten, casein, whey protein, ‘mechanically separated meat’, fructose, high fructose corn syrup, ‘fruit juice concentrate’, invert sugar, maltodextrin, dextrose, lactose, soluble or insoluble fibre, hydrogenated or interesterified oil; and also other sources of protein, carbohydrate, or fat which are neither foods from NOVA group 1 or group 3, nor culinary ingredients from NOVA group 2. The presence in the list of ingredients of one or more of these food substances identifies a product as ultra-processed.

2

Cosmetic additives are at the end of lists of ingredients of ultra-processed foods, together with other additives. As said above, cosmetic additives include flavours, flavour enhancers, colours, emulsifiers, emulsifying salts, sweeteners, thickeners, and anti-foaming, bulking, carbonating, foaming, gelling, and glazing agents. The presence in the list of ingredients of one or more additives that belong to these classes of additives also identifies a product as ultra-processed.

Processes enabling the manufacture of ultra-processed foods involve several steps and different industries. It starts with the fractioning of whole foods into substances that include sugars, oils and fats, proteins, starches and fibre. These substances are often obtained from a few high-yield plant foods (corn, wheat, soy, cane or beet) and from pureeing or grinding animal carcasses, usually from intensive livestock farming. Some of these substances are then submitted to hydrolysis, or hydrogenation, or other chemical modifications. Subsequent processes involve the assembly of unmodified and modified food substances with little if any whole food using industrial techniques such as extrusion, moulding and pre-frying. The assemblage is frequently added of preservatives and colorants, flavours, emulsifiers and other additives whose function is to make the final product palatable or hyper-palatable. Processes end with sophisticated packaging usually with synthetic materials.

Credibility

- I Convincing
- II Highly suggestive
- III Suggestive
- IV Weak
- V No evidence

Grade

- Moderate
- Low
- Very low

Dose-response/non-dose-response

Mortality

- All cause mortality III/II
- Cancer related mortality V
- Cardiovascular disease related mortality IV/I
- Heart disease related mortality V/II

Cancer

- Breast cancer V/V
- Cancer overall III
- Central nervous system tumours V
- Chronic lymphocytic leukaemia V
- Colorectal cancer IV/III
- Pancreatic cancer V
- Prostate cancer V/V

Mental health

- II Adverse sleep related outcomes
- I Anxiety outcomes
- I Combined common mental disorder outcomes
- II Depression outcomes

Respiratory health

- V Asthma
- II Wheezing

Cardiovascular health

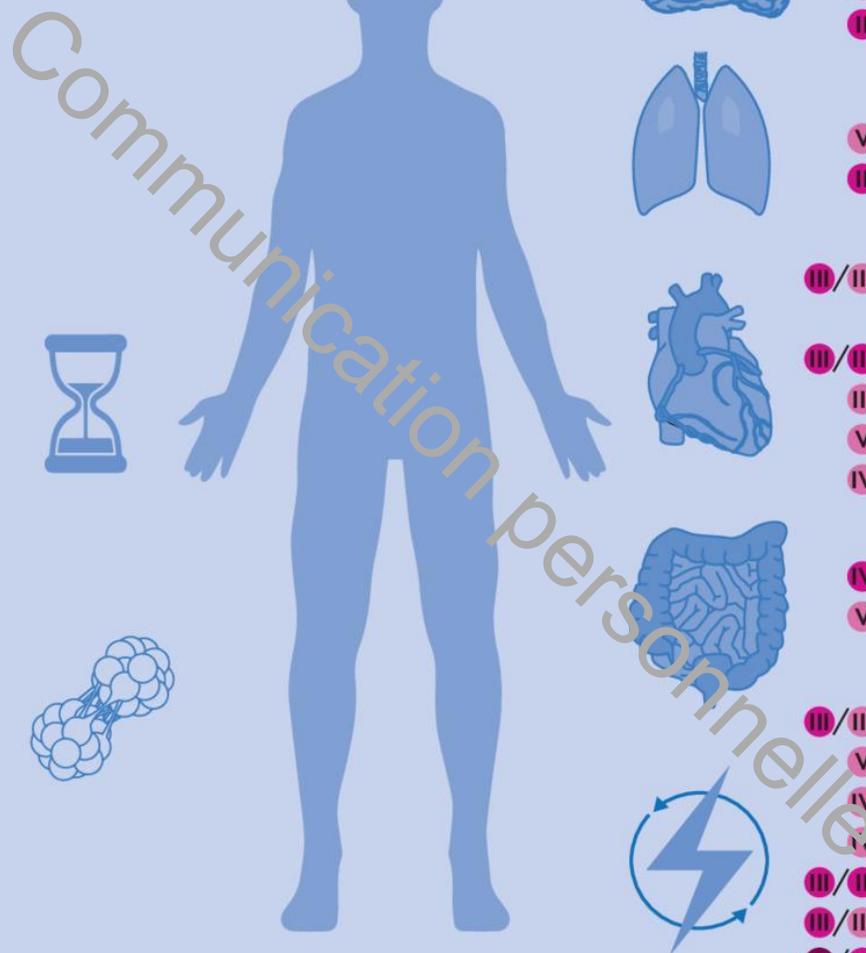
- III/III Cardiovascular disease events combined (morbidity + mortality)
- III/III Cardiovascular disease morbidity
- III Hypertension
- V Hypertriglyceridaemia
- IV Low high density lipoprotein cholesterol levels

Gastrointestinal health

- IV Crohn's disease
- V Ulcerative colitis

Metabolic health

- III/III Abdominal obesity
- V Hyperglycaemia
- IV Metabolic syndrome
- V Non-alcoholic fatty liver disease
- III/II Obesity
- III/III Overweight
- IV/IV Overweight + obesity
- I/II Type 2 diabetes



On peut plus rien acheter... vraiment?



Aliment transformé



Aliment ultra-transformé

Quel aliment présente la qualité nutritionnelle la plus favorable à la santé ?



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Pour 1/3 de pizza (111 g)
Energie	894 kJ / 213 kcal	999 kJ / 238 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	7,1 g / 2,9 g	7,9 g / 3,3 g
Glucides dont sucres	26,2 g / 3,6 g	29,1 g / 4,0 g
Fibres alimentaires	2,0 g	2,2 g
Protéines	10,1 g	11,3 g
Sel	1,4 g	1,5 g

*Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
Contient 3 portions.
Portions à adapter pour les enfants selon leur âge.



Nutrition / Voeding	
Valeurs moyennes pour : Gemiddelde waarden per:	100 g
Energie	1005 kJ / 240 kcal
Matières grasses / Vetten (dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren)	11 g / 2,5 g
Glucides / Koolhydraten (dont sucres / waarvan suikers)	25 g / 2,7 g
Fibres alimentaires / Vezels	1,3 g
Protéines / Eiwitten	10 g
Sel / Zout	0,96 g



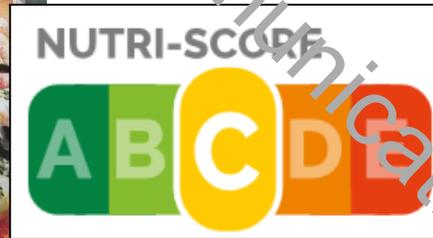
Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	1 portion - 150g	% des AQR* par portion
Energie	821 kJ - 195 kcal	1231 kJ - 293 kcal	15%
Matières grasses	5,2 g	7,8 g	11%
Dont acides gras saturés	2,6 g	3,9 g	20%
Glucides	25 g	38 g	15%
Dont sucres	4,6 g	6,9 g	8%
Fibres alimentaires	4,4 g	6,6 g	/
Protéines	9,7 g	15 g	29%
Sel	1,3 g	1,9 g	32%



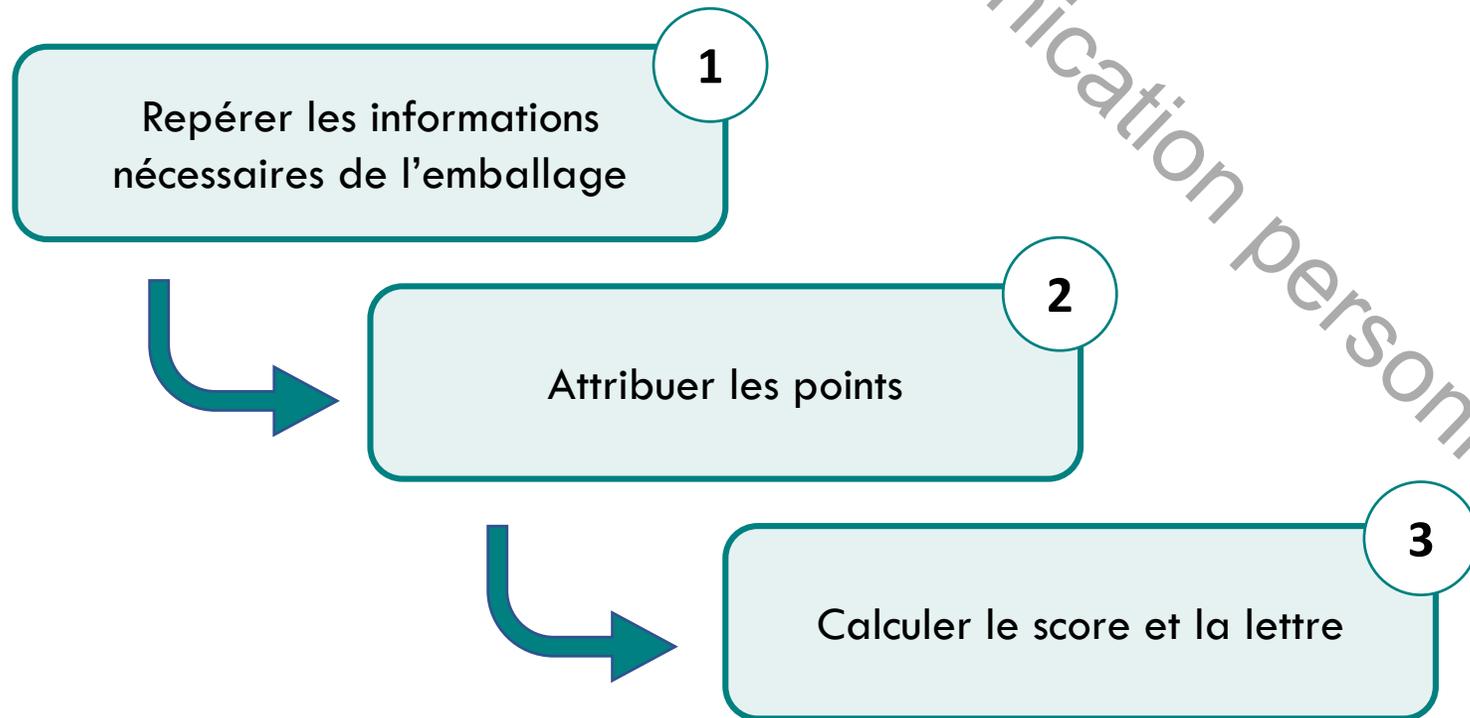
Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Energie	1132 kJ (270 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	13 g / 6,6 g
Glucides dont sucres	25,6 g / 2,9 g
Fibres	2,5 g
Protéines	11,5 g
Sel	1,42 g

Nutri-Score : un outil de santé publique basé sur la science

Quel aliment présente la qualité nutritionnelle la plus favorable à la santé ?



Comment calculer le Nutri-Score ?



Les informations sur l'emballage



Liste des ingrédients

Eau, farine de blé (gluten) 25,5%, crème fraîche (lait) 17,7%, courgette grillée 12%, fromage de chèvre (lait) 8,2%, tomate 3,8%, huile de tournesol, amidon de pomme de terre, sel, poudre le lait entier, basilic 0,7%, herbes de Provence (romarin, thym, sarriette, basilic, marjolaine).

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g
Énergie	828 kJ 198 kcal
Matières grasses dont saturés	9,6 g 5,3 g
Glucides dont sucres	22 g 3,3 g
Protéines	5,1 g
Fibres alimentaires	1,6 g
Sel	0,95 g

Les informations sur l'emballage



Liste des ingrédients

Eau, farine de blé (gluten) 25,5%, crème fraîche (lait) 17,7%, courgette grillée 12%, fromage de chèvre (lait) 8,2%, tomate 3,8%, huile de tournesol, amidon de pomme de terre, sel, poudre le lait entier, basilic 0,7%, herbes de Provence (romarin, thym, sarriette, basilic, marjolaine).

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g
Énergie	828 kJ 198 kcal
Matières grasses dont saturés	9,6 g 5,3 g
Glucides dont sucres	22 g 3,3 g
Protéines	5,1 g
Fibres alimentaires	1,6 g
Sel	0,95 g



1 kcal = 4,2 kJ

Énergie	Graisses saturées	Sucres	Sel	Protéines	Fibres	Fruits et légumes
828 kJ	5,3 g	3,3 g	0,95 g	5,1 g	1,6 g	15,8%

Attribution des points défavorables

Énergie
828 kJ

Graisses saturées
5,3 g

Sucres
3,3 g

Sel
0,95 g

0,95 g sel = 380 mg sodium



Points	Énergie
0	≤ 335
1	> 335
2	> 670
3	> 1005
4	> 1340
5	> 1675
6	> 2010
7	> 2345
8	> 2680
9	> 3015
10	> 3350

Points	Graisses saturées
0	≤ 1
1	> 1
2	> 2
3	> 3
4	> 4
5	> 5
6	> 6
7	> 7
8	> 8
9	> 9
10	> 10

Points	Sucres
0	< 4,5
1	> 4,5
2	> 9
3	> 13,5
4	> 18
5	> 22,5
6	> 27
7	> 31
8	> 36
9	> 40
10	> 45

Points	Sodium
0	≤ 90
1	> 90
2	> 180
3	> 270
4	> 360
5	> 450
6	> 540
7	> 630
8	> 720
9	> 810
10	> 900

↓
2 points

↓
5 points

↓
0 point

↓
4 points

Points défavorables = 11 points

Attribution des points favorables

Protéines
5,1 g

Fibres
1,6 g

Fruits et légumes
15,8%

Points	Protéines
0	$\leq 1,6$
1	$> 1,6$
2	$> 3,2$
3	$> 4,8$
4	$> 6,4$
5	> 8

Points	Fibres
0	$\leq 0,7$
1	$> 0,7$
2	$> 1,4$
3	$> 2,1$
4	$> 2,8$
5	$> 3,5$

Points	Fruits et légumes
0	$\leq 40\%$
1	$> 40\%$
2	$> 60\%$
3	
4	
5	$> 80\%$



3 points



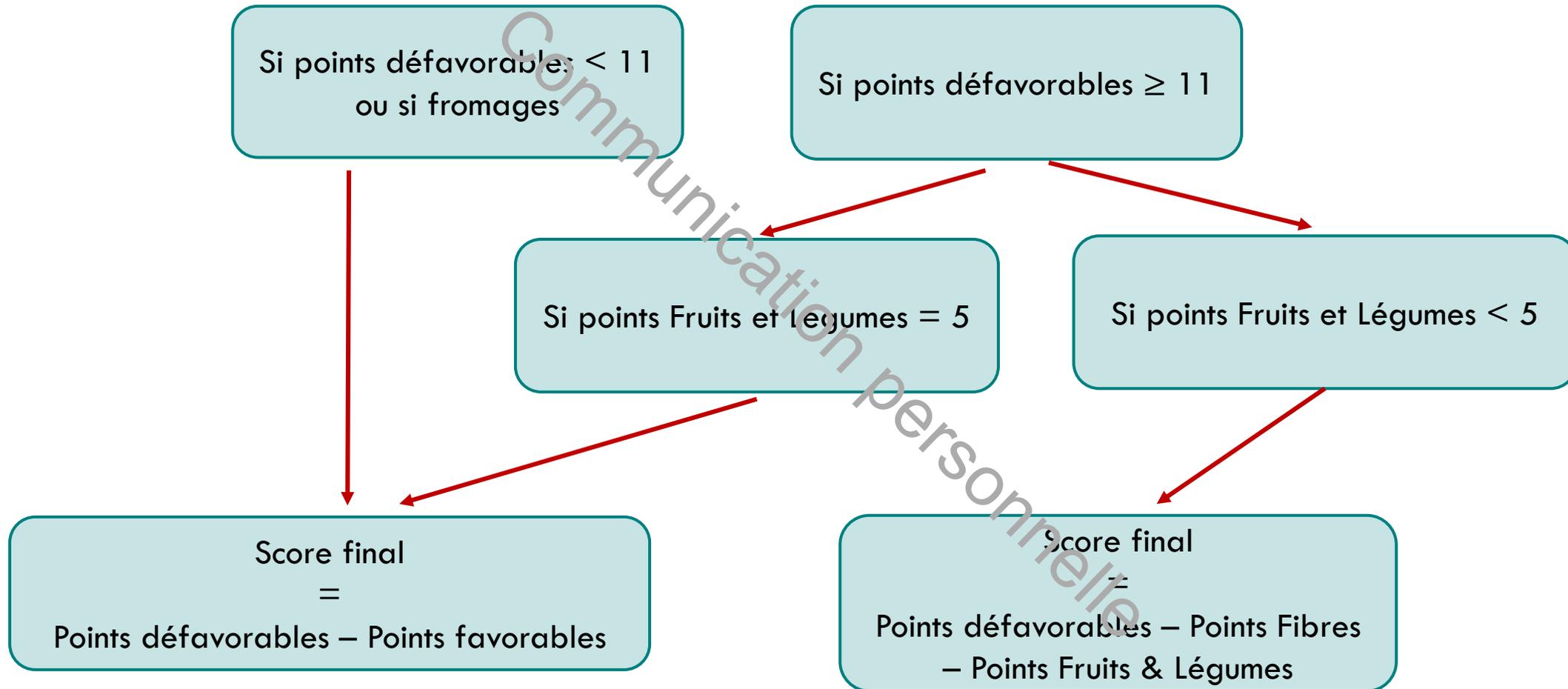
2 points



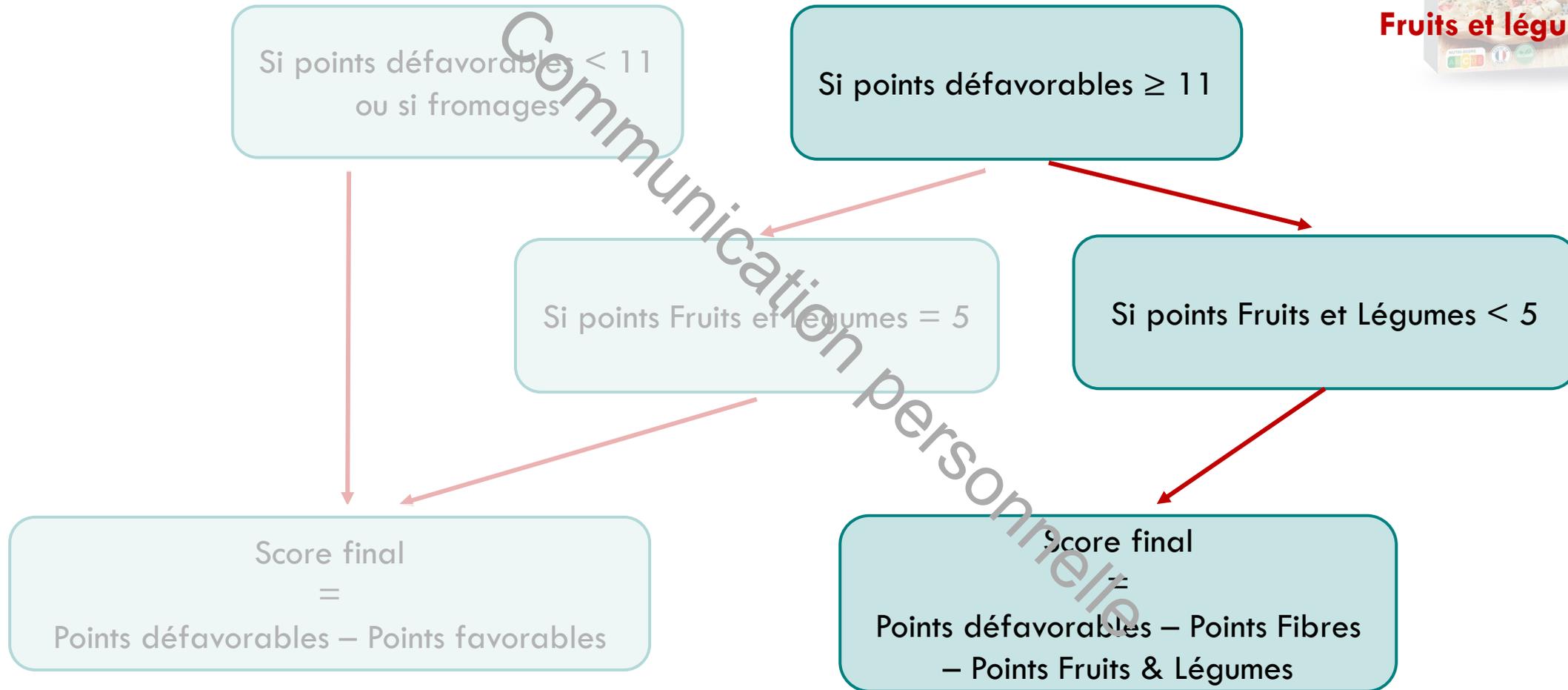
0 point

Points favorables = 5 points

Le score final



Le score final



$$\begin{aligned} \text{Score final} &= \text{Points défavorables} - \text{Points fibres} - \text{Points fruits \& légumes} \\ &= 11 - 2 - 0 = \mathbf{9} \end{aligned}$$

Attribution du Nutri-Score

Score final	Nutri-Score
-15 à -1	
0 à 2	
3 à 10	
11 à 18	
19 à 40	

Communication personnelle

Attribution du Nutri-Score

Score final	Nutri-Score
-15 à -1	A B C D E
0 à 2	A B C D E
3 à 10	A B C D E
11 à 18	A B C D E
19 à 40	A B C D E



Score final = 9

Attribution du Nutri-Score

Score final	Nutri-Score
-15 à -1	A B C D E
0 à 2	A B C D E
3 à 10	A B C D E
11 à 18	A B C D E
19 à 40	A B C D E



Score final = 9

- Et vous, est-ce que vous l'utilisez?

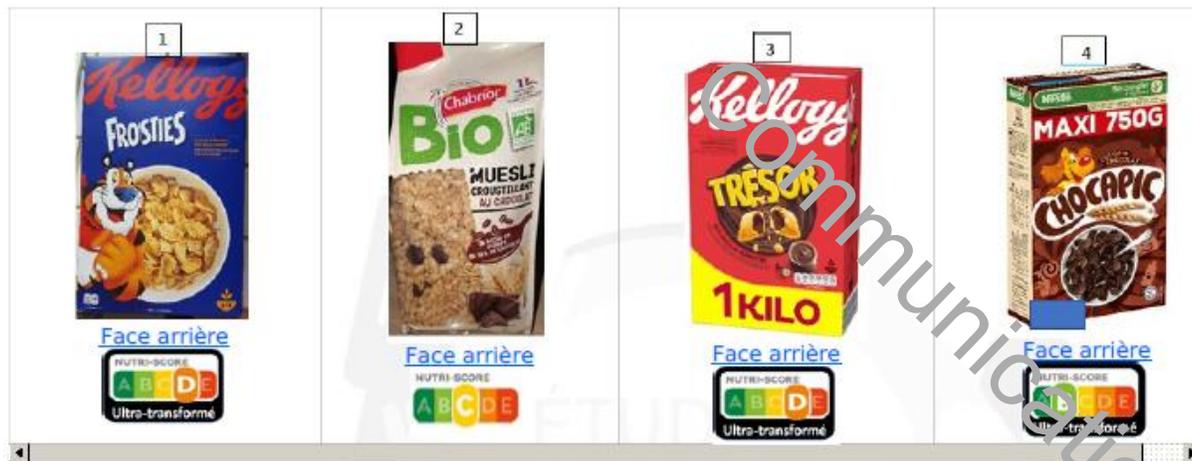
Communication personnelle

Quid des marqueurs d'ultra-transformation?



Ingrédients: Nouilles: Farine de blé, Huile de palme (contient des antioxydants: E2219), Féculé de tapioca, Soupe (arôme, exhausteur de goût: E627, E631, extrait de levure), Sel, régulateurs d'acidité: E500, E452, E451, Epaississant: E466.
Condiments: Sucre, Huile de palme (contient des antioxydants: E320) Sel, Légumes (ail, oignon, et oignon blanc), Epices et Herbes, Exhausteurs de goût: E621, E627, E631, Acides: E296, E330, poudre de sauce soja (graines de soja, blé, sirop de glucose, colorant: E150c), Maltodextrine, Amidon de maïs, Crevette (0,2%), sauce de poisson (anchois), antiagglomérant: E551, Colorant: E160c.

Evolutions possibles



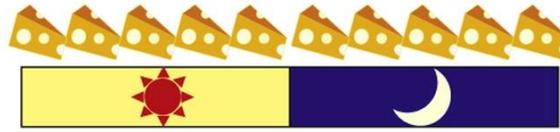
Netflix and chill, and eat?



Communication personnelle

- Avez-vous petit déjeuné ce matin?
- A quelle heure avez-vous dîné hier soir?

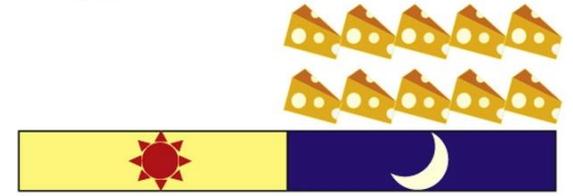
Contexte



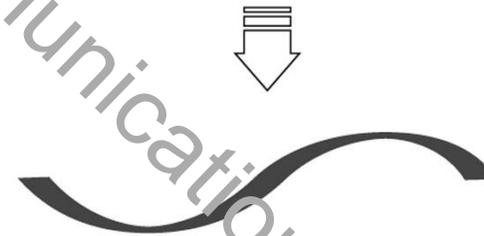
Ad libitum



Feeding
Pattern

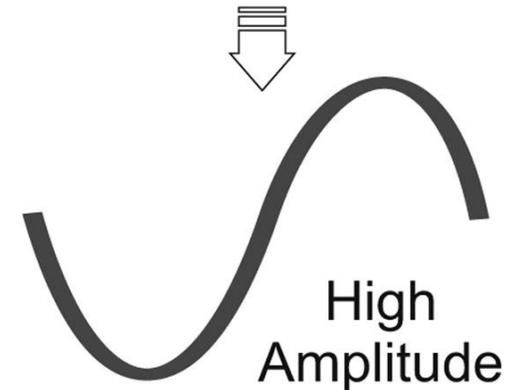


Time-restricted



Low
Amplitude

Robustness
of Circadian
& Metabolic
Rhythms



High
Amplitude



Adiposity



Glucose Intolerance



Leptin Resistance



Liver Pathology



Inflammation



Motor Coordination



Time-Restricted Feeding without Reducing Caloric Intake Prevents Metabolic Diseases in Mice Fed a High-Fat Diet

Megumi Hatori,^{1,4} Christopher Vollmers,^{1,4} Amir Zarrinpar,^{1,2,4} Luciano DiTacchio,^{1,4} Eric A. Bushong,³ Shubhroz Gill,¹ Mathias Leblanc,¹ Amandine Chaix,¹ Matthew Joens,¹ James A.J. Fitzpatrick,¹ Mark H. Ellisman,³ and Satchidananda Panda^{1,*}

¹Salk Institute for Biological Studies, La Jolla, CA 92037, USA

²Department of Gastroenterology, University of California, San Diego, La Jolla, CA 92037, USA

³National Center for Microscopy and Imaging Research, University of California, San Diego, La Jolla, CA 92093, USA

⁴These authors contributed equally to this work

*Correspondence: satchin@salk.edu

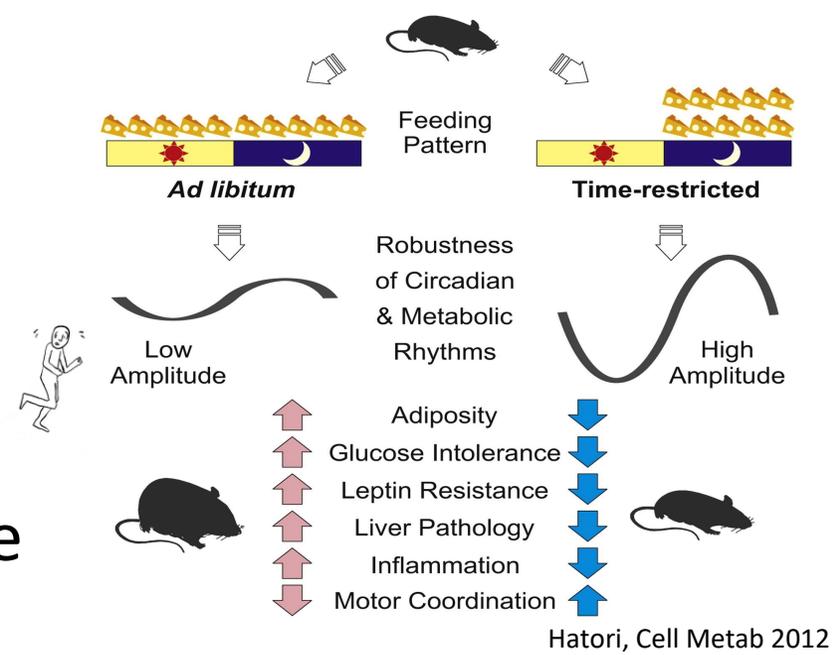
DOI 10.1016/j.cmet.2012.04.019

Communication personnel

Contexte



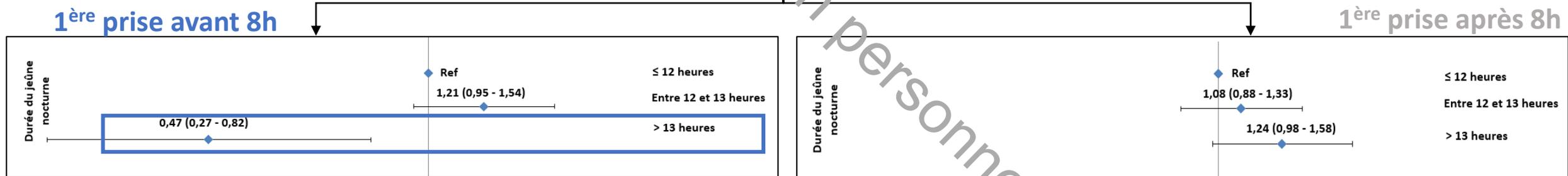
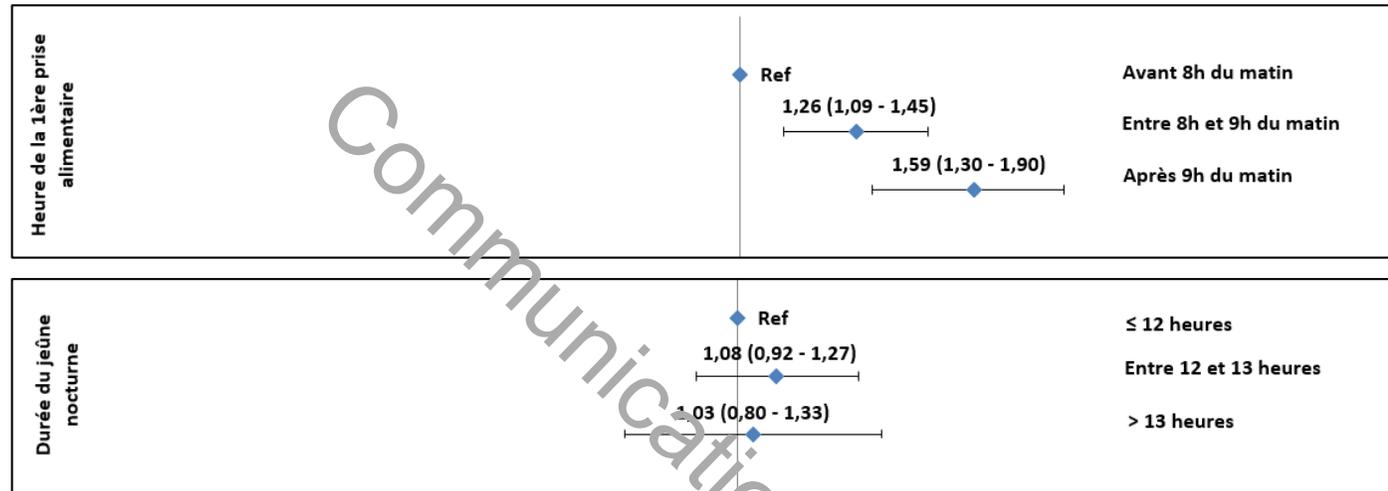
- Société moderne et manque de temps → saut du petit-déjeuner ou dîners tardifs
- Jeûnes intermittents, dont l'alimentation limitée dans le temps (TRE), répandus



Communication personnelle

Résultats préliminaires | Heures de la première et dernière prise et risque de diabète de type-2

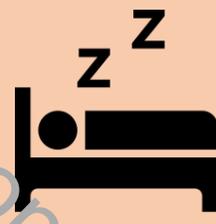
963 cas / 103,312 participants (7.3 ans de suivi, en moyenne).



Associations ajustées sur l'âge, le sexe, le niveau d'études, l'IMC, les antécédents de DT2, la consommation de tabac et d'alcool, l'activité physique, le nombre d'enquêtes, la fréquence des repas, ainsi que sur **l'apport énergétique et la qualité de la diète** (patterns healthy et western), et **la durée du sommeil**. Les variables d'exposition sont mutuellement ajustées.

Hypothèse de travail:

Il existe, au-delà de la qualité nutritionnelle, des rythmes circadiens alimentaires optimaux permettant d'améliorer la santé métabolique. Les individus ayant des comportements proches de cet optimum auraient des profils métaboliques, inflammatoires et oxydatifs plus favorables, et un moindre risque de maladies chroniques.



Votre esprit critique est important!

- Importance d'avoir une information sourcée scientifiquement
- Une source fiable
- Sans intérêt commercial
- Informations à jour



Home >

6 Raisons De Ne Plus Consommer De Lait De Vache

Depuis l'enfance, les médias, les publicités et même les organismes de santé nous répètent qu'il faut boire du lait pour être en bonne santé. Mais ce que l'on ne nous dit pas, c'est que le lait n'est pas la seule source de calcium disponible, ni même la meilleure. Il est temps de rétablir la vérité sur le lait de vache.

Les bienfaits du lait de vache : entre mensonges et propagande

Qui n'a jamais entendu ces publicités vanter les bienfaits du lait sur la santé, allant même jusqu'à qualifier les produits laitiers comme étant « nos amis pour la vie » ? L'industrie du lait en France représente environ 30 milliards d'euros de chiffre d'affaires en France et plus de 250 000 emplois (Source : Filière laitière). Autant dire qu'il s'agit là d'un véritable mastodonte de l'économie française.

Contexte et analyse

Vous avez peut-être déjà entendu cette expression mise en exergue par de nombreuses personnes, comme quoi « l'homme est le seul être vivant à boire du lait d'une autre espèce ». Cette vision des choses nous paraît réductrice et hors de propos. Il convient, avant de faire un raccourci trop simpliste, d'éclaircir les choses. En effet, les hommes boivent du lait de vache depuis plusieurs millénaires et il s'agit très souvent d'un aliment de base de l'alimentation européenne. Alors pourquoi ces habitudes devraient-elles changer d'un coup ? S'agit-il simplement d'un effet de mode ? Ou bien est-ce que le lait que l'on consomme désormais n'est plus le même qu'il y a plusieurs décennies ?

Le lait : un aliment plus néfaste que bénéfique pour la santé

Selon Marion Kaplan, bionutritionniste spécialisée en médecines énergétiques et auteur d'une quinzaine d'ouvrages sur l'alimentation, la consommation de lait de vache ne serait pas indispensable pour être en bonne santé, loin de là. Selon elle, « on nous fait croire que le lait est indispensable alors qu'on s'en est passé pendant très longtemps. Cela ne fait que trois ou quatre générations que l'on consomme autant de lait ».

Le lait contiendrait également des pesticides (cinq fois plus que les végétaux), des métaux lourds, mais également des hormones de croissance liées aux pratiques des producteurs afin d'augmenter leurs rendements. On peut aussi y trouver des acides gras trans (hydrogénation des acides gras insaturés). Ces derniers seraient néfastes et notamment associés à une augmentation du risque de cancer du sein, de maladie coronarienne, sans oublier des effets pro-inflammatoires !

Pourquoi le lait de vache est-il mauvais pour la santé ?

Intéressons-nous dès à présent aux risques qui entourent la consommation de lait et à ses effets sur la santé selon les différentes études réalisées. Contrairement à ce que nous pourrions croire, les produits laitiers (et le lait, plus particulièrement) ne sont pas bénéfiques pour la santé. Leur consommation peut avoir de lourdes conséquences sur la santé. Et ce, à tous les âges. Il est recommandé de ne pas en abuser.



- 1/ Le lait de vache est indigeste
- 2/ Le lait de vache est allergène
- 3/ Le lait de vache génère du cholestérol
- 4/ Le lait de vache contient des ingrédients néfastes
- 5/ Le mythe du calcium « bon pour les os » contenu dans le lait de vache
- 6/ Le lait de vache est responsable de nombreuses maladies

La liste des différentes maladies recensées pour lesquelles la consommation de lait de vache serait le principal responsable est longue. Cet aliment serait à l'origine de plusieurs types de cancers : prostate, pancréas, côlon, estomac, etc. En effet, il existe une corrélation entre la consommation de lait et le développement de certains cancers. Il peut aussi provoquer des ulcères, des allergies, de la fatigue chronique et du diabète. Et ce n'est pas tout.

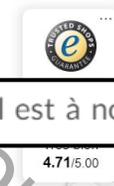
Le lait serait l'un des aliments à l'origine de la maladie de Crohn et de constipation. Il provoque de nombreux troubles gastro-intestinaux (ballonnements, nausées, vomissements, ralentissement du transit, maux de ventre, coliques, etc.), des intolérances et même des allergies. Il peut même favoriser les maladies respiratoires (10), oculaires et autres invasions microbiennes. Enfin, on sait aussi que parmi d'autres maladies, le lait provoque de l'arthrite.

Il est à noter que ce n'est pas les seules maladies que le lait peut provoquer ou aggraver.

Et cette liste n'est pas exhaustive, puisqu'une relation entre la consommation de produits laitiers et les maladies auto-immunes a aussi été établie. Le lait présente un rapport lysine/arginine qui favorise l'athérogenèse précoce chez l'enfant. D'une façon générale, il est recommandé de favoriser le lait maternel pour le nourrisson lorsque cela est possible, ou à défaut, de consommer des produits laitiers biologiques, en particulier pour les enfants. Sachez qu'il existe d'autres sources de calcium que le lait : il n'est en rien indispensable à la santé. En tant qu'aliment pro-inflammatoire, le lait favorise les maladies inflammatoires [chronique ou non] et peut aggraver certaines pathologies, à l'image de l'ostéoporose.

LES PLANTES

- > Cucuma Bio
- > Fenugrec Bio
- > Gelée Royale
- > Ginkgo Biloba Bio
- > Ginseng Rouge Bio
- > Guarana Bio
- > Maca Bio
- > Rhodiola Rosea
- > Spiruline Bio



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

- > Service Clients : 09 70 00 00 00
- > Service Livraison : 09 70 00 00 00
- > Nous contacter par mail

Du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00
Le samedi de 9h00 à 13h00

Suivez nous !

f @ P

BOUTIQUE

- > Mon panier
- > Mon espace client
- > Suivre mon colis
- > Programme fidélité

CONSEILS

- > Magazine
- > Votre objectif
- > Notre étude

NATURA FORCE

- > Inscription Newsletter
- > Notre histoire
- > Nos engagements qualité
- > La mutuelle MAPPs

ESPACE PRO

- > Devenir affilié
- > Devenir revendeur
- > Devenir ambassadeur

INFORMATIONS

Paiement sécurisé

SSL
AB
TRUSTED BRANDS GUARANTEE

Livraison gratuite dès 70€ d'achat *
* France métropolitaine



15 juin 2016

Les Monographies du CIRC évaluent la consommation de café, de maté et de boissons très chaudes

Lyon, France, 15 juin 2016 – Un groupe de travail international composé de 20 experts, réuni par le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), l'agence cancer de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), a procédé à l'évaluation de la cancérogénicité du café, du maté¹, et de boissons consommées brûlantes.

Le résumé des évaluations finales paraît aujourd'hui dans [The Lancet Oncology](#), et les évaluations détaillées seront publiées dans le Volume 116 des Monographies du CIRC.

Le Groupe de travail n'a trouvé aucune preuve concluante d'un effet cancérogène de la consommation du café. Ils ont en revanche conclu que la consommation de boissons très chaudes² provoque probablement le cancer de l'œsophage chez l'homme. Aucune donnée concluante n'a pu être mise en évidence en ce qui concerne la consommation de maté à des températures qui ne sont pas très élevées.

"Ces résultats laissent penser que la consommation de boissons très chaudes est une cause probable de cancer de l'œsophage et que c'est la température, plutôt que les boissons elles-mêmes, qui semble être en cause", explique le Dr Christopher Wild, Directeur du CIRC.

Boissons très chaudes

La consommation de boissons très chaudes a été classée comme **probablement cancérogène pour l'homme** (Groupe 2A).

Cette décision était fondée sur des *données limitées* provenant d'études épidémiologiques, qui ont montré une association positive entre le cancer de l'œsophage et le fait de boire des boissons très chaudes. Des études menées dans des régions comme la Chine, la République islamique d'Iran, la Turquie et l'Amérique du Sud, où le thé ou le maté sont traditionnellement bus très chauds (à environ 70 °C), ont montré que le risque de cancer de l'œsophage augmente avec la température à laquelle la boisson est consommée.

Dans les expériences impliquant des animaux, il a aussi été conclu à des *indications limitées* de la cancérogénicité de l'eau très chaude.

"Le tabagisme et la consommation d'alcool sont des causes majeures de cancer de l'œsophage, notamment dans de nombreux pays à revenu élevé", souligne le Dr Wild. "Cependant, la majorité des cancers de l'œsophage surviennent dans certaines régions d'Asie, d'Amérique du Sud et d'Afrique de l'Est, où boire régulièrement des boissons très chaudes est fréquent et où les raisons de la forte incidence de ce cancer ne sont pas aussi bien comprises."

Le cancer de l'œsophage est la **huitième cause la plus fréquente de cancer dans le monde** et l'une des principales causes de décès par cancer, avec environ **400 000 décès enregistrés en 2012** (5 % de tous les décès par cancer). On ne connaît pas la proportion de cas de cancer de l'œsophage qui peut être liée à la consommation de boissons très chaudes.

¹ Le maté est une infusion à base de feuilles séchées d'*Ilex paraguariensis*. Il est consommé principalement en Amérique du Sud et dans une moindre mesure au Moyen-Orient, en Europe et en Amérique du Nord. Le maté est traditionnellement bu très chaud (à environ 70 °C), mais il peut aussi être consommé moins chaud ou froid.

² "Très chaude" s'applique à une boisson consommée à une température supérieur à 65 °C. Voir les Questions-réponses pour plus de détails.

Café

La consommation du café était **inclassable quant à sa cancérogénicité pour l'homme** (Groupe 3).

Après examen approfondi de plus de 1000 études chez l'homme et l'animal, le Groupe de travail a estimé qu'il disposait d'*indications insuffisantes* globalement de la cancérogénicité de la consommation du café.

De nombreuses études épidémiologiques ont montré que la consommation de café n'a aucun effet cancérogène pour les cancers du pancréas, du sein et de la prostate, et une réduction du risque a été observée pour les cancers du foie et de l'endomètre.

observée pour les cancers du foie et de l'endomètre.

Pour plus de 20 autres cancers, les données ne permettaient pas de conclure.

Note aux Rédacteurs :

Le Programme des Monographies du CIRC a pour vocation de classer les *risques* de cancer, c'est-à-dire le potentiel de toute substance de provoquer un cancer sur la base des connaissances actuelles. Ce classement n'indique pas le *niveau de risque* pour la santé des personnes exposées à un risque classé. Par exemple, le CIRC a classé le tabagisme comme *cancérogène pour l'homme* (Groupe 1), mais ce classement n'indique pas l'augmentation du risque pour chaque cigarette fumée.

Cette évaluation du Groupe de travail est en ligne avec le [volume 916 des Rapports techniques de l'OMS sur le régime alimentaire, la nutrition et la prévention des maladies chroniques](#), qui indique qu'il faut éviter de consommer des boissons à une température très élevée (brûlante).

Pour plus d'information sur la classification du CIRC, lire les Questions-réponses des Monographies du CIRC : [Monographies du CIRC - Questions-Réponses](#)
http://monographs.iarc.fr/ENG/News/Q&A_FR.pdf

Lire les [Questions-réponses des Monographies du CIRC sur l'évaluation de la consommation de café, de maté et de boissons très chaudes](#) :
http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol116.pdf

Pour plus d'information, merci de contacter

Véronique Terrasse, Attachée de Presse, au +33 472 738 366 ou à terrassev@iarc.fr ou com@iarc.fr.

Le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC) fait partie de l'Organisation mondiale de la Santé. Sa mission consiste à coordonner et à mener des recherches sur les causes du cancer chez l'homme et sur les mécanismes de la cancérogenèse, ainsi qu'à élaborer des stratégies scientifiques de lutte contre le cancer. Le Centre participe à des recherches épidémiologiques et expérimentales, et assure la diffusion de l'information scientifique au moyen de publications, de conférences, de cours, et de bourses d'études. Si vous ne souhaitez plus recevoir de communiqués de presse de notre part, merci de nous écrire à com@iarc.fr.

Les acteurs institutionnels en santé

Une source d'information fiable et validée



Organisation
mondiale de la Santé



INSTITUT
NATIONAL
DU CANCER



anses

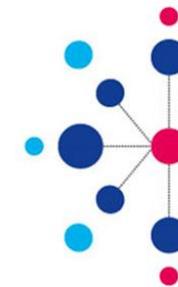
HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ



NACRE

Nutrition
Activité physique
Cancer
Recherche



Santé
publique
France

Centre international de Recherche sur le Cancer



Organisation
mondiale de la Santé



World
Cancer
Research
Fund International



Inserm

Communication personnelle

6 bienfaits du vin rouge sur la santé

🕒 2021 09 28 / 👤 Mayssa / 📁 Uncategorized / 💬 0 Comments

La France est le premier consommateur de vin, à titre mondiale. D'après une théorie de "paradoxe français", les Français possèdent un avantage de 2,5 années de vie plus que les Américains, alors que ces derniers ont une consommation annuelle de vin rouge trois fois moins que celle des Français. Eh oui, boire un verre de vins par jour occasionne des effets bénéfiques sur la santé. Ce phénomène pourrait être expliqué par la présence d'antioxydants dans le vin rouge. En effet, de nombreuses études faites par des chercheurs, ont montré les vertus des antioxydants présents dans cet alcool. Toutefois, étant donné que le vin contient de l'alcool, il faut le boire avec modération : soit 1 à 2 verres par jour.

Cette boisson contribue à prévenir certaines maladies cardiovasculaires, à ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer, à renforcer le système immunitaire, etc. Ici, on vous citera 6 bienfaits que peut apporter le vin rouge sur votre santé.

1. Élimine les bactéries et active la perte de poids

Un verre de vin peut très bien soigner un dépôt de tartre ou des gencives irritées. Effet, cette boisson possède une capacité d'éviter l'apparition des bactéries responsables des caries et des streptocoques. Les vins sont également efficaces contre les maux de gorge et la gingivite. En tout cas, il faudrait 60% à 80% d'alcool dans le sang afin d'éliminer totalement un virus. Ceci est non recommandé, le fait de le boire avec modération peut déjà présenter ses effets.

Après, le vin rouge peut activer un gène empêchant la formation des cellules graisseuses dans le corps humain. Il aide aussi l'organisme à éliminer les graisses existantes. Des chercheurs ont pu démontrer qu'il a des effets sur la silhouette. Ils ont quand-même précisé que les résultats sont encore plus visibles si la consommation du vin se fait dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

2. Prévient la maladie d'Alzheimer

D'après la revue anglophone du nom "Scientific Reports" du février 2015, le resvératrol contenu dans la peau du raisin a vraiment son effet sur la préservation de la mémoire. Du coup, il pourrait très bien être efficace pour traiter les troubles de mémoire chez les hommes et les femmes après 60 ans, surtout chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

3. Réduit les risques de cancer du poumon

Le risque de cancer du poumon, chez les hommes, serait réduit par la consommation modérée de vin rouge. Chez un homme d'âge moyen, le risque de cancer du poumon est réduit de 2% en moyenne, de 60% pour celui qui est fumeur, si les deux boivent un à deux verres par jour. Cette étude a été publiée par des revues de l'Association Américaine pour la Recherche sur le Cancer.

4. Pour le cœur : Lutte contre les maladies cardiovasculaires

Pour les problèmes cardiovasculaires, le resvératrol s'avère être une solution. Selon l'OMS (organisation mondiale de la santé), ce produit pourrait réduire les risques des maladies cardiaques de 40%. Cet antioxydant du nom de resvératrol possède des propriétés vasodilatatrices, donc aide à augmenter le diamètre des vaisseaux sanguins et à faciliter la circulation du sang à partir du cœur jusque dans tout notre corps.

5. Diminue le stress et aide à combattre la fatigue

Boire un verre de vin garantit la détente. Cette boisson possède de réelles propriétés relaxantes. Grâce à une enzyme découverte dans la peau du raisin, le système de réponse cellulaire au stress serait désactivé. Cette action provoque un effet immédiat de relaxation.

D'une autre part, la fatigue est atténuée grâce au resvératrol contenu dans le raisin. Il donne un effet boostant à l'organisme. Toutefois, il faut consommer le vin d'une façon modérée : ne pas dépasser les 1 à 2 verres.

6. Limite les effets secondaires de la radiothérapie

Une étude clinique italienne pousse à considérer le vin rouge comme un traitement des maladies du cancer. Ce rapport a montré que les femmes traitées pour un cancer du sein par radiothérapie, tout en ayant consommé une quantité modérée de vin rouge présentent moins d'effets indésirables que les femmes qui n'en boivent pas. Le vin rouge contribue à la reconstitution des cellules de la peau et à lutter contre les radiations.

De nombreuses études ont suggéré qu'il donne au vin ses propriétés bénéfiques pour la santé lorsqu'on le consomme avec modération. La consommation régulière et modérée du vin associée à une hygiène de vie spécifique serait à l'origine d'effets protecteurs sur le système cardio-vasculaire dus au potentiel antioxydant et anti-inflammatoire du resvératrol présent en grande quantité au sein de la peau et des pépins de raisins. Il aurait en plus des vertus anti-cancer, contre le vieillissement. Une autre étude affirme que la consommation d'un ou deux verres de vin rouge par jour accroît le désir sexuel de la femme.

En gros, le vin rouge allonge l'espérance de vie

En effet, selon une étude menée par les chercheurs hollandais en 2007, l'espérance de vie des hommes qui boivent un verre de vin par jour est supérieure de 3,8 années par rapport à ceux qui n'en consomment pas. Les risques de démence sénile de ces hommes seront également inférieurs de 85%.

Bref, une consommation modérée de vin rouge prolonge la durée de vie et celle de l'âge actif.

Comment être sûr de faire le meilleur achat vin rouge ?

Si le vin est rouge est bon pour la santé, lorsqu'on le consomme avec modération bien entendu, il en existe tellement qu'au moment de choisir, on se trouve parfois dans une impasse. En effet, comme nous l'avons stipulé, la France regorge de vignobles, et rares sont les régions où l'on n'en trouve pas. Il faut dire que les sous-sols des différents territoires qui constituent l'Hexagone sont propices à la croissance de la vigne.

> Mythes alimentaires

> Calcul
> Test

> Quiz

> Échelle de crédibilité

> Cancer

Diabète et maladies du cœur

Poids

Alzheimer et Parkinson

Santé mentale

Salubrité et sécurité des aliments

Cancer

La consommation de vin protège contre le cancer

RETOUR À LA LISTE

IMPRIMER

PARTAGER

J'aime 36

Merci de prendre note qu'Extenso n'actualise plus le contenu de ce site web.

Merci de prendre note qu'Extenso n'actualise plus le contenu de ce site web. Veuillez compléter cette référence avec d'autres sources.

Le régime méditerranéen

L'engouement autour de la consommation de vin prend racine dans le régime méditerranéen, un type d'alimentation caractéristique des populations vivant autour de la mer Méditerranée. Les gens qui suivent ce type d'alimentation ont une santé cardiovasculaire supérieure à la norme et semblent souffrir de moins de cancers. Parmi les aliments qui

Le vin rouge et le resvératrol

Lorsque le raisin est transformé en vin rouge, on conserve la pelure qui est très riche en différents composés, dont des polyphénols. Pour cette raison, le vin rouge peut contenir des concentrations assez élevées de polyphénols dont le resvératrol, une des molécules du vin les plus étudiées.

Plusieurs études confèrent un effet bénéfique au resvératrol. Toutefois, ces études sont généralement effectuées sur des cellules, en laboratoire, ou chez des animaux comme des rats ou des souris. Les quantités de resvératrol qui sont utilisées sont souvent de beaucoup supérieures à ce qu'il est possible d'atteindre avec l'alimentation. Aucune étude chez l'humain n'a réussi à prouver que cette molécule avait un quelconque effet contre le cancer.

Selon le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), l'alcool est l'un des 10 composants les plus fortement associés à la maladie et considère l'alcool, surtout lorsque consommée en grande quantité, comme étant carcinogène. Effectivement, de nombreuses études associent la consommation d'alcool à divers types de cancers, dont ceux de la bouche, du pharynx et du larynx.

L'alcool et le cancer

Selon le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), l'alcool est l'un des 10 composants les plus fortement associés à la maladie et considère l'alcool, surtout lorsque consommée en grande quantité, comme étant carcinogène. Effectivement, de nombreuses études associent la consommation d'alcool à divers types de cancers, dont ceux de la bouche, du pharynx et du larynx.

D'un autre côté, la consommation modérée (1-2 verres par jour) de vin rouge de façon modérée aurait des bienfaits sur la santé cardiovasculaire et présenterait une certaine protection contre le cancer comparativement aux gens qui ne boivent pas du tout. Cependant, ces bienfaits ne sont pas observés dans toutes les études, ils disparaissent vraisemblablement lors d'une consommation supérieure à 1 ou 2 verres par jour et ils sont grandement influencés par l'âge, le sexe, la génétique et le reste de l'alimentation.

Bref, c'est l'ensemble des aliments contenus dans la diète Méditerranéenne qui fournissent un bienfait à la santé, pas seulement le vin rouge ou même le resvératrol. Les preuves des bénéfices contre le cancer que pourrait procurer la consommation de vin rouge se font plutôt rares et peu convaincantes chez l'être humain.

Toutefois, lorsque l'on observe l'impact de l'alcool sur toutes les causes de mortalité, les meilleures données probantes suggèrent de consommer moins de 2 verres standards par jour et de 10 par semaine pour les femmes et de 3 verres par jour ou 15 consommations par semaine pour les hommes avec un et idéalement deux jours d'abstinence par semaine.

Dernière modification : 3 janvier 2019

Références

- Arranz S., Chiva-Blanch G. et coll. Wine, beer, alcohol and polyphenols on cardiovascular disease and cancer. *Nutrients* 2012;4:759-781
- Alayen J.K., Ton Q.N. et coll. Resveratrol: potential as anticancer agent. *Journal of dietary supplements* 2012;9(1):45-56
- Giacosini, Annam, Blondon A.F., Baer-Sinnott S. et coll. Alcohol and wine in relation to cancer and other diseases. *European Journal of Cancer Prevention* 2011;21:103-108
- Guerrero R.F., Garcia-Parilla M.C., Puertas B. et coll. Wine, resveratrol and health : a review. *Natural product communication* 2009;4(5):635-658
- Scott E., Steward W.P., Gescher A.J. et coll. Resveratrol in human cancer chemoprevention – choosing the right dose. *Mol. Nutr. Food Res.* 2012;56:7-13



Les laboratoires | Les plantes | Le blog

Rechercher un produit, une plante, un laboratoire ...



LES INCONTOURNABLES

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

SOINS & HYGIÈNE

PHYTOTHÉRAPIE

NUTRITION

Accueil > Blog > Santé > Comment bien choisir ses compléments alimentaires ?



TOUT SANTÉ PHYTO ALIMENTATION SPORT FAMILLE COSMÉTIQUE ANIMAUX

Comment bien choisir ses compléments alimentaires ?

29/04/2020 - Santé - Commentaires : 1

On n'a jamais autant parlé des **compléments alimentaires** que ces dernières années. À une période de notre histoire où l'on commence réellement à redécouvrir les médecines ancestrales et naturelles, le complément alimentaire est au cœur du sujet, mais aussi des préoccupations. En effet, il existe tellement de marques, de formes galéniques, de compositions, de modes d'action, de plantes, de nutriments, d'origines, de laboratoires... que nous pouvons être perdus ! Essayons tout d'abord d'éclaircir quelques points.

Un complément alimentaire, qu'est-ce que c'est ?

Officiellement, un complément alimentaire est une denrée alimentaire, qui comme son nom l'indique, doit être consommée dans le but de venir en **complément de l'alimentation**. Les compléments alimentaires apportent un concentré de nutriments ou d'autres substances ayant un effet bénéfique au niveau nutritionnel et/ou au niveau physiologique. À prendre parallèlement à un mode de vie sain, les compléments alimentaires se présentent sous forme de doses. Contrairement aux médicaments qui sont à des dosages thérapeutiques, les compléments alimentaires sont conçus pour offrir des dosages physiologiques. Ce ne sont pas des médicaments. Ainsi, ils ne peuvent revendiquer d'effet thérapeutique. Les compléments alimentaires sont vendus sans ordonnance, se prennent par voie orale et d'un point de vue réglementaire, ils dépendent du Code de la Consommation.



Mon panier

Prendre des compléments alimentaires, pourquoi ?

Le complément alimentaire est conseillé et utilisé pour « le confort, maintenir un état de santé normal et préserver l'état physiologique normal en réduisant les facteurs de risque de maladie ».

Si on souhaite obtenir une réelle efficacité, il faut les prendre dans des conditions optimales. Les compléments alimentaires se consomment avec la philosophie de considérer le corps dans son ensemble et d'adopter un mode de vie sain. Cependant, même s'il s'agit de compléments alimentaires, il n'est pas question de les prendre à la légère !

Quelles précautions prendre avant de consommer des compléments alimentaires ?

Demander conseil à un professionnel !

Même s'il **ne s'agit pas de médicaments**, beaucoup de compléments alimentaires contiennent des précautions d'emploi et peuvent avoir des effets néfastes si les dosages ne sont pas respectés, s'ils sont consommés en prises prolongées, s'il n'y a pas nécessité, si vous faites de mauvais mélanges, si votre organisme ne tolère pas certaines substances pour diverses raisons, ou encore si vous prenez des médicaments. Il y a donc des règles à respecter. En d'autres termes, prendre des compléments alimentaires ne vous dispense pas de consulter votre médecin, votre pharmacien ou d'autres professionnels de la nutrition.

Lire le. étiquettes

Une étiquette qui respecte la législation française, est riche en informations importantes. L'étiquette doit vous renseigner sur les conseils d'utilisation (le nombre de gélules/comprimés/gouttes... à prendre), les précautions d'emploi, la composition, la concentration, la forme galénique (gélules, liquide...), l'origine, la fabrication, etc.



Sélectionneur
Vendre Uniquement les
meilleurs produits



Qualité garantie
Titrage, biodisponibilité,
origine des plantes



Païement
Cb et Paypal 100%
sécurisé



EMBALLAGES recyclables
Pour la livraison



LIVRAISON en 3 jours
Offerte dès 69 euros
d'achat

Améliorer la qualité
nutritionnelle de l'alimentation

**Est-ce juste une affaire de choix
individuels?**

Les interventions orientées sur l'amélioration de l'environnement qui conditionne les comportements individuels permettent de rendre plus facile pour chacun les choix favorables pour la santé. En l'absence de telles interventions la réduction des inégalités sociales en nutrition, défi majeur pour le Programme national nutrition santé, est illusoire.

Programme national nutrition santé PNNS 2019-2023

- Reformuler: diminuer le sucre et les graisses saturées, les additifs, augmenter les fibres
- Réduire le sel: exemple du pain – qui contribue à 25% de l'apport en sel des français
- Fiscalité:
 - Taxe soda (appliquée, indexée sur les teneurs en sucre)
 - Application d'une fiscalité sur tous les autres produits, selon la qualité nutritionnelle. **Y seriez-vous sensibles?**
 - Disponibilité de produits plus favorables à la santé dans les distributeurs automatiques
 - Etiquetage nutritionnel obligatoire
 - Poursuivre les recherches sur les aliments ultra-transformés
 - Rythmes des repas: pause déjeuner obligatoire, alimentation consciente, besoin de recommandations?

A retenir

- Qualité nutritionnelle = déterminant de la santé : consensus fort
 - Les recherches sur l'ultra-transformation et les rythmes des repas sont plus récentes
- Ce qu'on sait avec certitude/ce qu'on recommande est basé sur un consensus scientifique
- La science est un processus dynamique: ce qu'on ne sait pas aujourd'hui, on pourra le savoir dans 2 ans
- Choix individuels (recommandations nutritionnelles, NutriScore mieux notés, moins d'additifs, manger à des horaires réguliers) = importants, **mais pas suffisants !**
- ESPRIT CRITIQUE !