

PRÉAMBULE

POURQUOI PARLER DE NUTRITION AUJOURD'HUI ?

Nous mangeons tous les jours, plusieurs fois par jour. Pourtant, manger est devenu tellement automatique que nous nous demandons rarement **pourquoi nous mangeons réellement** et surtout **ce dont notre organisme a besoin pour fonctionner correctement**.

Notre alimentation a profondément évolué au cours des dernières décennies. Les aliments disponibles ont changé, nos modes de production ont changé, l'industrie agroalimentaire a pris une place considérable et, parallèlement, notre mode de vie s'est transformé.

Nous pouvons aujourd'hui avoir accès à une quantité importante de nourriture tout en ayant une alimentation qui n'apporte pas nécessairement tous les nutriments dont notre organisme a besoin.

Avant d'apprendre à conseiller une alimentation, il faut donc revenir à une question fondamentale :

Que cherchons-nous réellement à apporter à notre corps lorsque nous mangeons ?

1. POURQUOI MANGE-T-ON ?

La réponse qui vient spontanément est souvent :

« Pour avoir de l'énergie. »

C'est vrai, mais c'est très incomplet.

Nous mangeons bien sûr pour fournir de l'énergie à notre organisme, mais

également pour lui apporter les matériaux nécessaires à son fonctionnement.

Chaque seconde, notre corps travaille.

Il doit :

- produire de l'énergie ;
- renouveler ses cellules ;
- fabriquer des enzymes ;
- fabriquer des hormones ;
- entretenir les muscles ;
- maintenir les os ;
- faire fonctionner le cerveau et le système nerveux ;
- assurer les défenses immunitaires ;
- réparer les tissus ;
- transporter l'oxygène ;
- maintenir l'équilibre hydrique et minéral ;
- assurer des milliers de réactions biochimiques.

Pour accomplir tout cela, notre organisme utilise les éléments que nous lui apportons principalement par notre alimentation.

Ces éléments sont **les nutriments**.

On distingue notamment :

- les protéines ;
- les glucides ;
- les lipides ;
- les vitamines ;
- les minéraux ;
- les oligo-éléments ;
- l'eau.

Les aliments sont donc beaucoup plus qu'une simple source de calories.

Nous mangeons pour fournir à notre organisme de l'énergie, mais aussi les matières premières dont il a besoin pour fonctionner, se renouveler et maintenir son équilibre.

2. CALORIES ET NUTRIMENTS : DEUX NOTIONS À NE PAS CONFONDRE

Pendant longtemps, l'alimentation a beaucoup été abordée sous l'angle des calories.

Combien de calories contient cet aliment ?

Combien de calories ai-je consommées ?

Combien dois-je en brûler ?

Mais une calorie renseigne essentiellement sur **la quantité d'énergie apportée par un aliment**.

Elle ne nous dit pas tout de sa qualité nutritionnelle.

Deux aliments peuvent apporter une quantité d'énergie comparable et pourtant avoir des compositions nutritionnelles totalement différentes.

L'un peut apporter :

- des protéines ;
- des fibres ;
- des vitamines ;
- des minéraux ;
- des acides gras essentiels ;
- des composés végétaux intéressants.

Alors qu'un autre pourra essentiellement apporter de l'énergie sous forme de sucres ou de graisses avec relativement peu de micronutriments.

C'est ici qu'apparaît une notion fondamentale :

La densité nutritionnelle

La densité nutritionnelle correspond à la quantité de nutriments intéressants apportée par un aliment par rapport à la quantité d'énergie qu'il fournit.

Autrement dit :

Toutes les calories ne se ressemblent pas sur le plan nutritionnel.

Notre organisme n'a donc pas uniquement besoin d'une quantité suffisante d'énergie.

Il a besoin d'un apport suffisant et régulier en **nutriments**.

3. LES ALIMENTS D'HIER ET CEUX D'AUJOURD'HUI

Notre environnement alimentaire a énormément évolué.

Pendant des milliers d'années, l'alimentation humaine reposait principalement sur des aliments relativement simples et peu transformés :

- légumes ;
- fruits ;
- graines ;
- légumineuses ;
- céréales ;
- œufs ;
- poissons ;
- viandes selon les populations ;
- produits issus de la fermentation ;
- aliments disponibles localement et selon les saisons.

Avec l'industrialisation de l'agriculture et de l'alimentation, de nombreux paramètres ont changé :

- méthodes de culture ;

- sélection des variétés ;
- rendement agricole ;
- stockage ;
- transport ;
- raffinage ;
- transformation ;
- conservation ;
- disponibilité des aliments toute l'année.

Les fruits, légumes et céréales restent évidemment des sources importantes de nutriments.

Mais notre alimentation globale s'est progressivement éloignée des aliments bruts pour laisser davantage de place aux produits transformés.

Dans le même temps, certains procédés comme le raffinage peuvent retirer une partie des fibres, vitamines ou minéraux naturellement présents dans les aliments.

Le véritable enjeu n'est donc pas d'opposer systématiquement les aliments « d'avant » et ceux « d'aujourd'hui », mais de comprendre que **notre environnement alimentaire n'est plus le même.**

4. L'ESSOR DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Une autre évolution majeure de notre alimentation est l'apparition et surtout la multiplication des aliments ultra-transformés.

Ils occupent aujourd'hui une place importante dans l'alimentation moderne.

Ils sont pratiques, rapides, disponibles partout et souvent très appétents.

On retrouve fréquemment dans ces produits :

- farines raffinées ;
- sucres ajoutés ;
- matières grasses ;
- amidons modifiés ;
- arômes ;
- émulsifiants ;
- texturants ;
- colorants ;
- édulcorants ;
- nombreux ingrédients issus de procédés industriels.

Tous les aliments transformés ne sont évidemment pas mauvais.

La cuisson, la congélation, la fermentation ou la mise en conserve sont déjà des formes de transformation.

Le problème apparaît surtout lorsque les produits ultra-transformés prennent une place trop importante au détriment d'aliments simples et nutritionnellement intéressants.

Ces produits peuvent être très énergétiques tout en apportant relativement peu de fibres, vitamines, minéraux ou autres micronutriments.

On peut alors consommer **beaucoup d'énergie sans nécessairement apporter beaucoup de nutriments à son organisme.**

5. NOS MODES DE VIE ONT ÉGALEMENT CHANGÉ

Notre alimentation a changé, mais notre manière de vivre aussi.

Nous sommes globalement confrontés à un environnement très différent de celui auquel notre organisme a été historiquement habitué.

Notre quotidien peut associer :

- davantage de temps assis ;
- moins de déplacements à pied ;
- une activité physique parfois insuffisante ;
- une exposition importante aux écrans ;
- des horaires irréguliers ;
- un sommeil insuffisant ;
- du stress chronique ;
- des repas pris rapidement ;
- une alimentation disponible en permanence ;
- du grignotage ;
- une perte progressive des repères de faim et de satiété.

La nutrition ne peut donc pas être étudiée complètement sans tenir compte de notre mode de vie.

L'alimentation, l'activité physique, le sommeil et le stress interagissent constamment.

Nous ne pouvons pas comprendre l'équilibre nutritionnel sans comprendre l'environnement dans lequel vit notre organisme.

6. POURQUOI MANGER SUFFISAMMENT NE SIGNIFIE PAS FORCÉMENT COUVRIR SES BESOINS NUTRITIONNELS

C'est probablement l'une des notions les plus importantes de ce préambule.

Une personne peut manger suffisamment en quantité.

Elle peut même manger trop en termes d'énergie.

Et pourtant, son alimentation peut manquer de certains nutriments.

Pourquoi ?

Parce que **besoins énergétiques et besoins nutritionnels ne sont pas synonymes.**

Nous pouvons apporter suffisamment de calories sans apporter suffisamment :

- de fibres ;
- de certaines vitamines ;
- de certains minéraux ;
- d'acides gras essentiels ;
- de protéines de qualité ou en quantité adaptée.

C'est ce que l'on peut appeler le paradoxe de l'alimentation moderne :

Beaucoup de calories disponibles, mais pas toujours une densité nutritionnelle suffisante.

La quantité d'aliments consommée n'est donc pas le seul critère.

Il faut également s'intéresser :

- à la qualité des aliments ;
- à leur diversité ;
- à leur densité nutritionnelle ;
- à leur degré de transformation ;
- aux besoins particuliers de la personne ;
- et à l'ensemble de son mode de vie.

C'est précisément pour cette raison que parler de nutrition aujourd'hui est essentiel.

À RETENIR

Manger n'est pas simplement remplir son estomac ni apporter des calories.

Manger consiste à fournir quotidiennement à notre organisme les éléments dont il a besoin pour :

produire de l'énergie, construire, réparer, réguler, protéger et fonctionner.

Et c'est cette idée qui va servir de fil conducteur à toute la formation :

Comprendre ce dont le corps a besoin pour comprendre ensuite comment mieux le nourrir.