



# LES NOUVELLES FAÇONS DE *BIEN SE NOURRIR*

Plus gras, plus vert, davantage d'oméga 3 et d'antioxydants... Le point sur les nouvelles orientations de la nutrition santé avec Jean Michel Lecerf, endocrinologue, professeur de nutrition à l'Institut Pasteur de Lille. **PAR MARTINE AZOULAI.**

Avec la multiplicité des études et des recherches en cours en matière de nutrition, on ne sait plus trop à quel plat se vouer. Même si le conseil de bon sens le plus simple, « manger un peu de tout », tient toujours la route, de nouvelles recommandations peuvent néanmoins nous aider à orienter nos choix pour construire le mieux possible nos menus au quotidien. « Il ne s'agit pas de diaboliser un aliment en particulier, estime le Pr Jean-Michel Lecerf, on peut très bien consommer un peu de charcuterie de temps en temps. »



## Plus de vert

Il est plus rapide d'éplucher une banane que de préparer des brocolis vapeur... Du coup, le commandement nutritionnel « cinq fruits et légumes par jour » se transforme parfois en « cinq fruits par jour »... Mauvaise pioche. « Si l'on dépasse l'équivalent de 40 g de fructose quotidiens, ce qui correspond environ à 600 g, soit cinq à six fruits, c'est trop de glucides », constate Jean-Michel Lecerf. Les légumes permettent de varier les apports en fibres, en micronutriments et en vitamines, qui interviennent dans la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers. Plus la diversification de ces apports est importante, plus l'action préventive anticancer pourra s'élargir. « Néanmoins, se nourrir de salade de carottes ou de tomates est insuffisant pour équilibrer son alimentation », précise le spécialiste qui souligne également que si le « tout cru » préserve certaines vitamines, il n'est pas toujours le meilleur choix. La cuisson favorise la digestibilité des fibres ; elle peut aussi améliorer la biodisponibilité de composants bénéfiques. Le lycopène, pigment antioxydant que l'on trouve en quantité dans les tomates, est ainsi mieux assimilé cuit.

## Plus de gras, mais pas n'importe lesquels

Consommer 35 à 40 % de lipides au quotidien est souhaitable, à condition de le faire dans le cadre d'une alimentation raisonnable (2000 calories par jour) et équilibrée, indique l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) dans ses nouvelles recommandations concernant les acides gras, parues en mars 2010. « C'est l'apport énergétique total, plus que le gras, qui doit être pris en compte pour l'évaluation des risques de pathologies », commente Jean-Michel Lecerf qui a participé au groupe de travail de l'Afssa.

Les lipides apportent à l'organisme des acides gras dont deux (oméga 6 et oméga 3) sont qualifiés d'essentiels car nous en avons absolument besoin sans pouvoir les fabriquer nous-mêmes. Aujourd'hui, selon les nouvelles recommandations santé, l'idéal serait de respecter le rapport de cinq oméga 6 absorbés pour un oméga 3 (or, on en est plutôt à dix pour un). Ce qui sous-entend notamment de limiter sa consommation d'huile de tournesol, de pépins de raisin ou de maïs, composée en majorité d'oméga 6 et d'augmenter sa ration d'oméga 3 grâce à des huiles telles que le colza ou la noix (deux cuillerées à soupe par jour environ). Pour la cuisson, privilégier l'huile d'olive qui supporte des températures élevées. En vieillissant, le corps parvient moins bien à transformer les oméga 3 végétaux en DHA, substance dérivée indispensable à la bonne marche du cœur et du cerveau. La prudence conseille d'absorber directement du DHA, présent dans les poissons gras (harengs, sardines, maquereaux, saumons, truites de mer). « Si l'on varie ses choix, on limite les risques de contamination avec

les polluants. En consommer deux fois par semaine, c'est déjà très bien, trois fois, c'est encore mieux », indique le Pr Lecerf qui souligne également l'intérêt de la filière Bleu Blanc Cœur qui fournit porc, œufs, produits laitiers, etc. à teneur élevée en oméga 3. « Pour les personnes à risques de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge qui conduit à la cécité), la prise de compléments alimentaires renfermant du DHA est indiquée à titre de prévention. »

## Pas de veto sur le vin

Pour des gens en bonne santé, deux verres de vin par jour pour les hommes, un pour les femmes, a une action protectrice contre les maladies cardiovasculaires. Il ne s'agit pas d'une incitation cachée à l'alcoolisme, mais d'un style de consommation qui s'inscrit dans un comportement plaisir. « Cela participe d'un certain mode de vie convivial où l'on boit pendant les repas. Mais la ration d'un verre ou deux par jour ne signifie pas que l'on peut les ingurgiter en une seule fois dans la semaine. Par ailleurs, au-delà de deux verres de vin quotidiens pour les femmes, les effets s'inversent », remarque Jean-Michel Lecerf insistant par ailleurs sur « l'importance d'une bonne hydratation au jour le jour ».

## Des apports en protéines plus variés

« Il faudrait vraiment éviter de manger tous les jours de la viande rouge cuite trop violemment, les zones les plus grillées renferment des substances mutagènes. En consommer une à deux fois par semaine, sans trop la cuire, suffit », indique Jean-Michel Lecerf. Penser aussi à varier les modes de préparation : on peut la faire mijoter, bouillir, revenir rapidement à la poêle dans un peu d'huile d'olive, utiliser des papillotes, recourir à la vapeur, la précuire dans une marinade de jus de citron, etc.

« Ne pas oublier que les produits laitiers permettent aussi de varier les apports en protéines. La recommandation de trois par jour pouvant se décliner en yaourts, intéressants pour leur richesse en probiotiques bénéfiques à la flore intestinale, en fromage (30 à 40 g suffisent, ce qui correspond à une portion de camembert ou de roquefort emballée) et en lait intégré dans les préparations. La répartition des protéines à chacun des trois repas n'est pas indispensable. Chez les personnes âgées, celles du midi sont plus importantes », explique le spécialiste.

## Toujours plus d'antioxydants

Chocolat, thé vert, huile d'olive, fruits et légumes... tous renferment des antioxydants. Aujourd'hui, on connaît bien leurs effets protecteurs contre les radicaux libres. « Probablement apportent-ils de nombreux autres bénéfices dont la portée est évaluée peu à peu... », indique Jean-Michel Lecerf qui conseille d'en consommer le plus régulièrement possible.