

Véronique Lopez

LA  
SAINNE  
*attitude*

Petit guide  
de l'alimentation saine

*Editions*  
Quintessence

Vous trouverez en fin d'ouvrage un lexique qui vous fournira l'explication de tous les termes un peu compliqués ou scientifiques utilisés dans le texte (voir « Glossaire », page 152).

Blog de l'auteure : <http://saineattitude.over-blog.com/>  
(Conseils et information en nutrition, diététique, santé,  
alimentation et cuisine saine)

© 2017 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Port. (+33) 06 32 54 27 10

[www.editions-quintessence.eu](http://www.editions-quintessence.eu)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-203-0

# Prologue

Le concept de la « saine attitude » m'est apparu comme une évidence quelques années avant la création du blog éponyme. À ce moment-là, j'avais encore dans l'idée de créer ma petite entreprise de conseil diététique : l'idée d'amener les gens à une vie plus saine passant par l'alimentation avait fait son chemin. Mais le projet, qui me semblait beaucoup trop lourd à mettre en place à cette période de ma vie, s'est transformé en écriture sur ce blog que j'essaie de nourrir du mieux que je peux depuis 2013.

Ayant grandi dans la campagne angevine, j'ai été nourrie aux bons petits plats maison cuisinés par ma grand-mère, habituée à une vie simple, où le gaspillage était interdit – aussi bien l'eau que la nourriture ou l'électricité – et où l'on savait se débrouiller avec le peu dont on disposait : les œufs du poulailler, le lait de la ferme d'à côté, les fruits et légumes du jardin, la farine, le beurre, les pâtes ou le riz achetés à l'épicerie ambulante ou celle du village voisin...

Je ne pouvais que revenir aux sources un jour ou l'autre.

Après des études de diététicienne, j'ai pourtant peu exercé ce métier. À l'époque, la diététique se pratiquait presque uniquement en milieu hospitalier et cette perspective ne m'attirait pas vraiment. Les autres opportunités étaient rares. Mon rêve était d'ouvrir un cabinet mais à ce moment-là, les choses n'étaient pas aussi faciles que maintenant et on nous décourageait vite. Après quelques années de recherches infructueuses et de contrats précaires dans la prévention et l'information nutritionnelles, je choisis de fonder une famille et de dire adieu à la diététique. C'est bien des années plus tard, souhaitant me remettre à travailler, que l'évidence de mon attirance pour ce domaine m'est revenue. J'ai donc repris le chemin des études et un diplôme de conseillère en économie sociale et familiale en poche, je me suis lancée dans la formation en 2007.

C'est alors que j'ai découvert (ou plutôt redécouvert) l'alimentation biologique. Chose étrange en effet : je n'en avais jamais entendu parler durant mes études de diététique.

Je tiens à dire tout de même que je ne prétends aucunement détenir la vérité concernant la diététique et la pratique alimentaire. À travers ce guide, je mets juste en lumière certains sujets, afin que chacun puisse se faire sa propre idée. Il n'y a ni injonction, ni jugement de ce qui pourrait être bien ou mal. Cet ouvrage n'a d'autre prétention que de tenter de répondre à des questions que bon nombre d'entre

vous se posent comme : « Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée? », « Est-ce meilleur pour la santé de manger bio? », ou « Doit-on tous se mettre au régime sans gluten? »

En effet, tant de principes et d'arguments contradictoires nous sont assénés chaque jour que le simple consommateur s'y perd facilement. Ce guide vous aidera à y voir plus clair et à faire le tri dans toutes ces informations afin de trouver la façon de vous alimenter qui vous convient le mieux.

**N.B.** : Vous trouverez en fin d'ouvrage un lexique qui vous fournira l'explication de tous les termes un peu compliqués ou scientifiques utilisés dans le texte (voir « Glossaire », page 152).

# Qu'est-ce que la saine attitude ?

Les mots « sain » et « santé » ont la même racine latine : *sanus*, bien portant. *Sain* veut donc dire : qui contribue à la santé. Pour définir la **saine attitude**, il nous faut donc au préalable définir ce qu'est la santé.

Pour cela, nous pourrions prendre la définition de l'OMS, datant de 1946 au moment de sa constitution : « Un état de complet bien-être physique, mental et social, et pas simplement l'absence de maladie ou d'infirmité. »

Mais nous pourrions y voir davantage une définition subjective et idéaliste qui nous amènerait à confondre santé et bonheur. Rien de plus naturel d'ailleurs en cette période historique de sortie de guerre où tout était à reconstruire et où on espérait assurément fonder un monde plus juste et plus humain.

De toute évidence, la santé apparaît comme une notion complexe, relative et empreinte de subjectivité. Une personne peut être porteuse d'un handicap qui ne se voit pas, et ainsi se dire en bonne santé. Une autre peut être atteinte d'une maladie mais de par le traitement qu'elle reçoit, être considérée comme en bonne santé. De la même manière, si nous prenons deux personnes atteintes de la même maladie et recevant le même traitement, l'une peut se voir comme étant en bonne santé et l'autre non.

En tout état de cause, il convient d'admettre que la notion de santé touche l'état physique, l'état psychologique, relationnel et émotionnel mais qu'il est impossible de la mesurer précisément comme on mesurerait une température : tout est une question de ressenti.

Le concept de **saine attitude** tel que je l'entends, serait donc l'attitude ou les attitudes à adopter en vue de contribuer au maximum à la bonne santé et au bien-être des individus tels qu'ils les ressentent.

## Prendre soin de soi

---

Notre bien-être dépend d'une multitude de facteurs, que nous pouvons classer en trois catégories.

**Des facteurs psychologiques et affectifs** : le stress causé par le travail et tous les aléas de la vie, les conflits dans nos relations, l'influence de notre vécu, de l'histoire familiale, notre caractère optimiste ou pessimiste ou une prédisposition à des névroses ou à des maladies mentales.

**Des facteurs physiologiques** : la plus ou moins grande résistance de notre système immunitaire, le handicap ou l'invalidité innée ou acquise, nos caractéristiques morphologiques, métaboliques, ou la qualité de notre sommeil.

**Des facteurs environnementaux :** les pollutions diverses, notre travail ou notre inactivité, l'influence des personnes qui nous entourent, nos activités sportives et de loisir, l'état de notre logement, notre hygiène corporelle ou notre alimentation.

La part de l'alimentation, même si elle nous apparaît n'avoir ici que peu d'importance, est capitale. **En effet, l'eau et la nourriture sont indispensables à tout être vivant.**

Et c'est dans la nourriture que l'organisme humain puise son **énergie**. En effet, l'organisme est capable de produire de l'énergie à partir de certains nutriments apportés par l'alimentation : essentiellement les glucides, mais aussi les protides ou les lipides. Les chercheurs en nutrition ont déterminé que 1 g de glucides ou de protides fournit à l'organisme 4 kilocalories (kcal) – soit 17 kilojoules (kJ) – et que 1 g de lipides fournit 9 kcal ou 38 kJ.

Cette énergie sert à faire fonctionner tous nos organes : notre cœur en a besoin pour battre, nos poumons pour respirer, notre cerveau pour fonctionner, nos reins pour éliminer les déchets... Ainsi, même au repos le plus complet, notre corps consomme de l'énergie. C'est ce qu'on appelle le métabolisme de base. L'énergie utilisée dans le métabolisme de base représente à elle seule 60 à 75 % de l'énergie totale nécessaire à notre organisme.

Cette énergie est bien évidemment nécessaire au cours de la croissance pour le développement de tous les tissus (musculaires, osseux, sanguins, nerveux...). Les besoins sont donc d'autant plus importants à cette période de la vie. Et comme un enfant commence à grandir non pas à partir de la naissance mais à partir du moment où l'œuf s'est implanté dans l'utérus de la mère, les besoins énergétiques vont croître pour la femme enceinte au fur et à mesure de sa grossesse.

Et puis bien sûr, à chaque fois que notre corps produit un mouvement, les muscles utilisent eux aussi de l'énergie. Plus les mouvements vont être intenses ou s'inscrire sur la durée, plus nos muscles auront besoin d'énergie. La quantité d'énergie apportée par l'alimentation devra donc être proportionnelle à celle fournie par l'activité musculaire.

Mais dans l'alimentation, l'organisme puise aussi de la matière nécessaire à la croissance ou au renouvellement des tissus et des éléments servant à son fonctionnement :

- **l'eau**, composant essentiel de notre corps, qui joue également un rôle de transport et intervient dans un grand nombre de réactions biochimiques ;
- **les acides aminés dits « essentiels » ou « indispensables »**, c'est-à-dire ceux que l'organisme ne sait pas fabriquer seul, et qui vont lui

servir à élaborer les protéines, « briques » constitutives de toutes nos cellules;

- **les acides gras dits « essentiels »**, précurseurs des lipides complexes, qui jouent un rôle énergétique mais vont aussi servir à la constitution de nos cellules ou à l'élaboration d'hormones ou d'autres composés indispensables à l'organisme;
- **les vitamines**, éléments organiques dépourvus de valeur énergétique intrinsèque, agissant à faible dose, nécessaires à la croissance et au métabolisme;
- **les minéraux**, qui n'apportent pas d'énergie non plus, mais entrent dans la composition intime de tous les tissus du corps, et participent à de nombreuses réactions enzymatiques;
- **les fibres**, qui, bien que faisant partie de la grande famille des glucides, n'ont pas de rôle énergétique mais une fonction de protection de l'organisme et de régulation du transit.

Notre organisme a absolument besoin de tous ces nutriments pour fonctionner, croître et être en bonne santé. Malheureusement, notre alimentation s'étant industrialisée, elle s'est de la sorte considérablement uniformisée et appauvrie en éléments indispensables à notre bonne santé, et s'est à l'inverse enrichie en aliments « à calories vides » (aliments très énergétiques mais sans intérêt nutritionnel) et en polluants de toute sorte que sont les additifs et éléments chimiques ajoutés dans la fabrication des produits, mais aussi ceux issus des industries, des transports ou de l'agriculture conventionnelle, que l'on retrouve fortuitement dans nos aliments.

La **saine attitude**, c'est donc apprendre à contrôler du mieux possible tous les facteurs intervenant sur la santé de manière à optimiser ses chances d'être en bonne santé. C'est par exemple pratiquer une activité physique ou de relaxation qui procure plaisir et détente afin de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Ce peut être aussi consulter un thérapeute pour régler des problèmes qui empêchent de vivre pleinement et sereinement. Et c'est bien sûr avoir une **alimentation saine**, tout en ayant du plaisir à manger, afin que l'organisme fonctionne au mieux.

**La saine attitude c'est prendre soin de soi dans sa globalité.**

## Prendre soin de la vie sur terre

---

Maintenant, nous pouvons élargir le concept de **saine attitude** avec une approche holistique du monde dans lequel nous vivons : tous les êtres vivants sur cette planète sont liés entre eux et forment ce qu'on appelle un écosystème. Prendre soin du vivant revient donc à prendre soin de l'humanité tout entière.

## Et de quelle manière pouvons-nous prendre soin du vivant ?

Nous pouvons par exemple prendre en considération les **questions écologiques** : la pollution de l'air, de l'eau, de la terre, le pillage des stocks en énergies fossiles, la « mer de plastique » dans le Pacifique, la disparition de nombreuses espèces animales et végétales, les bouleversements climatiques... en réduisant notre consommation en électricité, en eau, en carburants fossiles, en médicaments, produits d'entretien ou de bricolage, en achetant local, en choisissant des produits sans emballages ou avec des emballages recyclables, ou encore en compostant nos déchets.

Nous pouvons nous intéresser de plus près aux **problèmes de santé publique** : l'allongement de la vie mais l'extension des maladies gériatriques en particulier neurodégénératives, la progression des cancers, des maladies auto-immunes, des allergies, des troubles de la fertilité... qui peuvent nous amener à choisir pour nous, nos proches ou notre clientèle une alimentation sans produits chimiques, ou des moyens de déplacement qui ne rejettent pas de particules ou de gaz polluants. Nous pouvons aussi dans cette optique soutenir des systèmes de production (textiles, agroalimentaires, etc.) plus respectueux de l'environnement et de la santé des consommateurs, éviter d'utiliser des produits d'entretien polluants chez nous ou dans notre entreprise ou encore faire notre jardin sans utiliser de produits phytosanitaires.

Et puis nous pouvons nous soucier du bien-être d'autrui, des **questions sociales et éthiques** : les migrations de populations des pays pauvres vers les pays riches, la solitude et l'exclusion des personnes âgées, la faim dans le monde, les accidents nucléaires, le rachat des terres agricoles par les multinationales et l'expropriation des petits paysans, mais aussi le bien-être animal dans les élevages, etc. Ces questions peuvent nous pousser à inventer de nouveaux modes de vie, plus solidaires, plus équitables : créer des coopératives de producteurs ou de consommateurs, des monnaies locales, des systèmes d'échanges qui ne sont pas basés sur l'argent, des jardins partagés, mais aussi préférer le petit commerce de proximité au supermarché ou soutenir les producteurs locaux et les éleveurs respectueux des animaux.

La question essentielle à se poser est donc la suivante : « **Mes choix de vie et de consommation ont-ils des impacts à court, moyen ou long termes sur mon équilibre et sur l'équilibre de la vie sur cette planète ?** »



# Faut-il manger équilibré ?

Pour être en bonne santé, il faut manger équilibré.

Voilà une injonction que l'on retrouve partout et cela depuis des années : bien sûr dans la bouche des médecins et nutritionnistes, mais aussi dans les magazines féminins, les blogs, les sites pseudo-médicaux ou de santé, mais également dans des publicités pour les margarines ou les eaux minérales. Mais sait-on vraiment ce que manger équilibré signifie ? On nous dit par exemple qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour, trois produits laitiers, ne pas grignoter entre les repas... on sait qu'il faut varier son alimentation, ne pas trop consommer d'aliments gras ou sucrés, ne pas aller trop souvent au fast-food... Malgré cela, la prévalence du surpoids et de l'obésité en France ne cesse d'augmenter, les maladies en lien avec l'alimentation prennent de l'ampleur et on se pose toujours autant de questions sur la meilleure alimentation à avoir pour être en bonne santé.

Voyons donc ce qu'il en est de cette alimentation équilibrée que l'on tient absolument à nous imposer.

## Diététique ou nutrition ?

---

Pour replacer les choses dans leur contexte, il faut déjà savoir qui nous dit de manger équilibré : en l'occurrence, ce sont à l'origine les diététiciens et médecins spécialisés dans la nutrition.

En effet, la **diététique** « scientifique », reconnue en France seulement après la Seconde Guerre mondiale, peut être définie comme une **discipline visant à établir des règles alimentaires dans le but de maintenir ou d'acquérir une bonne santé**. Les connaissances apportées par les sciences médicales, biologiques et chimiques de ce début de xx<sup>e</sup> siècle allaient transformer des théories de l'alimentation, basées au départ sur des croyances, en règles scientifiques.

Pour établir ses règles, la diététique moderne s'est appuyée sur la **nutrition**, science qui étudie le devenir des aliments dans l'organisme, qui plus tard est devenue une discipline à part entière de la médecine, formant ainsi des médecins nutritionnistes.

La diététique s'est professionnalisée avec la création en 1952 de la première école de diététique. Les diététiciens reçoivent aujourd'hui une formation de deux ans après le bac (BTS ou DUT).

---

### Code de Santé Publique :

« **Art. L 4371-1** - Est considérée comme exerçant la profession de diététicien toute personne qui, habituellement, dispense des conseils nutritionnels et, sur prescription médicale, participe à l'éducation et à la rééducation nutritionnelle des patients atteints de troubles du métabolisme ou de l'alimentation, par l'établissement d'un bilan diététique personnalisé et une éducation diététique adaptée.

Les diététiciens contribuent à la définition, à l'évaluation et au contrôle de la qualité de l'alimentation servie en collectivité, ainsi qu'aux activités de prévention en santé publique relevant du champ de la nutrition. »

---

Récemment, les diététiciens ont souhaité une reconnaissance en tant que professionnels de santé et la possibilité d'accoler à leur qualificatif celui de nutritionniste<sup>1</sup>. Ainsi se retrouve-t-on avec des **médecins-nutritionnistes** et des **diététiciens-nutritionnistes** qui se font tous appeler du seul terme « **nutritionniste** », ce qui prête forcément à confusion auprès du public.

Mais dans les faits, le diététicien est un technicien de la nutrition et non un médecin. Il (ou elle) n'est donc pas habilité(e) à rédiger des ordonnances, et ses consultations ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale bien que certaines mutuelles peuvent les prendre en charge. Sinon, du point de vue diététique, les deux professions sont à peu près formées à la même école, c'est-à-dire qu'elles reçoivent un enseignement similaire sur les bases de la nutrition et de l'équilibre alimentaire (moins poussé bien sûr pour les diététiciens). Ensuite, selon les sensibilités et affinités de chaque professionnel pour telle ou telle théorie, pour tel ou tel courant, pour tel ou tel laboratoire pharmaceutique ou produit minceur, les pratiques peuvent différer.

### Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?

---

Même si la notion d'équilibre en matière d'alimentation ne date pas d'aujourd'hui (chez les Grecs, l'alimentation faisait déjà partie de l'hygiène de vie), les diététiciens ont largement contribué à répandre cette idée lorsqu'ils sont sortis des hôpitaux où ils étaient cantonnés au départ pour prendre place parmi les bien portants.

La diététique, qui se contentait au départ de mettre en place et faire appliquer des régimes aux diverses pathologies en lien avec l'alimentation, a vu alors ses missions se diversifier et notamment s'orienter vers la prévention.

---

1. Réf. site : <http://www.afdn.org/>

Cette notion d'équilibre alimentaire, présentée comme la véritable clé de voûte de la diététique, a été depuis largement relayée par les pouvoirs publics, notamment à travers le **Plan national nutrition santé (PNNS)** lancé en 2001, dont le but était d' « améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition ». L'information du public en matière de prévention devait notamment passer, comme on le verra plus loin, par le site *mangerbouger.fr*.

---

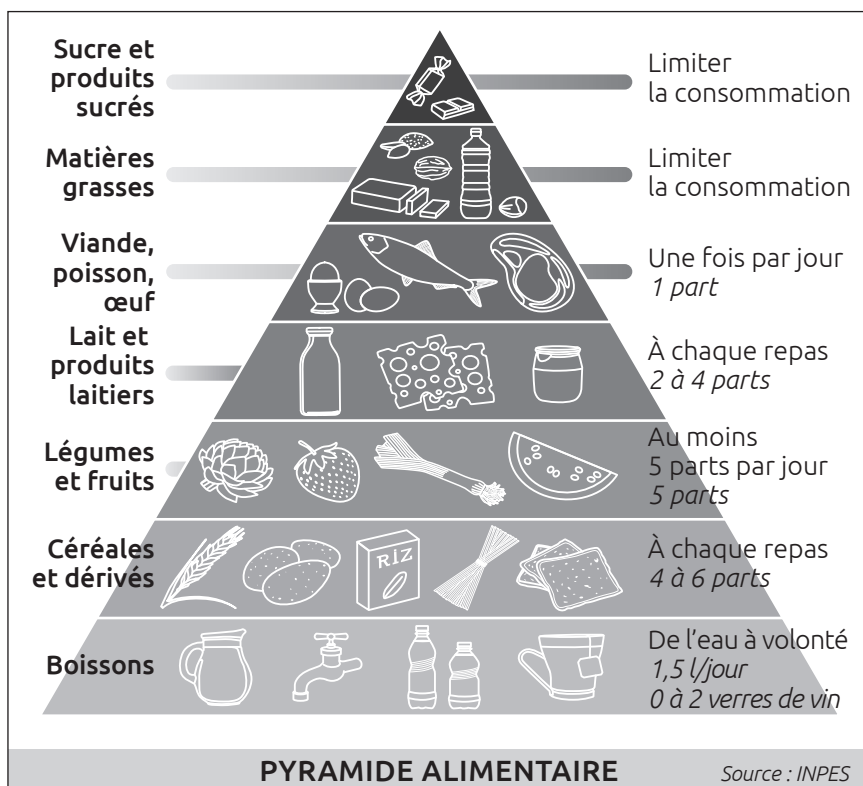
### Principes sur lesquels se base l'équilibre alimentaire

- la somme des dépenses énergétiques (ou caloriques) de la journée doit être égale à la somme des apports (lesquels sont calculés en fonction de la valeur énergétique des nutriments qui fournissent de l'énergie : glucides, lipides, protéines);
  - la répartition idéale des nutriments sur la journée doit être de 50 à 55 % des apports énergétiques totaux pour les glucides, 30 à 35 % pour les lipides, 15 % pour les protéines (je vous épargne le détail de tous les autres nutriments);
  - les aliments, selon leur composition, ayant été répartis en six groupes (sans les boissons), il convient de consommer les aliments de chaque groupe sur la journée, selon le principe de la « pyramide alimentaire » (voir schéma ci-dessous);
  - les repas doivent être idéalement répartis sur la journée de la façon suivante : 25 % des apports énergétiques au petit déjeuner, 35 % au déjeuner; 10 % au goûter; 30 % au dîner;
  - la structure du repas traditionnel doit être la suivante : une entrée, un plat de résistance composé d'un aliment protéidique (viande, poisson, œufs) et de légumes ou féculents en accompagnement (avec alternance des deux sur les deux repas principaux), d'un produit laitier et/ou dessert;
  - chaque repas doit être équilibré sur le plan nutritionnel : il doit comporter tous les groupes d'aliments.
- 

Il est à noter que ces règles, élaborées il y a une soixantaine d'années, n'ont pratiquement pas évolué depuis, et sont encore enseignées au programme de la formation de diététicien alors que les sciences de la nutrition ont progressé et que les habitudes de vie et de consommation des Français ainsi que leurs préoccupations en matière de santé ont changé.

On en est toujours par exemple à vouloir équilibrer un repas du point de vue nutritionnel alors que l'on sait pertinemment aujourd'hui que ce n'est pas nécessaire, que l'organisme s'adapte à l'alimentation qu'on lui donne et est capable de faire des réserves de nutriments, et que l'alimentation doit être juste suffisamment variée pour apporter les nutriments indispensables sur le moyen et long terme.

En sachant que les idéaux en matière d'équilibre alimentaire ne sont jamais atteints, que les principes de la nutrition sont souvent difficilement compréhensibles pour les non-initiés, que la structure des repas s'est considérablement simplifiée, que la qualité recherchée dans l'alimentation n'est pas essentiellement nutritionnelle et que se pose aujourd'hui tout un tas d'autres questions comme celle de la traçabilité des produits, l'impact de leur fabrication sur l'environnement, la qualité bactériologique ou technologique, le mode d'agriculture ou d'élevage ou les allergies et intolérances alimentaires croissantes, je me demande si ces notions sont encore d'actualité et si elles intéressent vraiment les consommateurs.



## Diététique : une discipline obsolète ?

La profession de diététicien s'est peu à peu diversifiée. Dans le milieu hospitalier, elle est encore bien présente : les diététiciens sont chargés de la mise en place et la vérification des menus dits « normaux » comme des menus adaptés aux différentes pathologies (diabète, maladies cardio-vasculaires, hypertension, obésité, etc.). Ils participent aussi à la

réalimentation des patients ayant subi une intervention chirurgicale, peuvent suivre des personnes en surpoids, parfois dans un service spécialisé, parfois suite à une chirurgie bariatrique, réaliser des actions de prévention, et sont également chargés de la mise en place et du respect des normes de sécurité et d'hygiène alimentaire, avec parfois la formation du personnel de restauration.

En dehors du milieu hospitalier, un(e) diététicien(ne) peut exercer :

- dans l'industrie agroalimentaire (travail sur la composition, les informations nutritionnelles et l'étiquetage des produits, le service consommateur, le marketing, un site Internet, etc.).
- dans les centres de cure, de thalassothérapie et de remise en forme ;
- dans les grandes sociétés de restauration qui fournissent les cantines scolaires, les établissements pour personnes âgées ou handicapées, les universités et restaurants d'entreprises publiques ;
- dans des parapharmacies (conseil clientèle) ;
- pour des organismes de santé publique (comités d'éducation pour la santé) où ils ont un rôle de prévention et d'éducation alimentaire ;
- pour les sociétés fabriquant des produits de régime (en cabinet ou en vente à domicile) mais aussi à leur compte en cabinet libéral classique ou comme coach (pour tout public ou pour sportifs).

Ils écrivent aussi des livres, des articles sur des sites de santé ou dans des magazines, et on les fait même venir sur les plateaux télé.

Mais il est vrai que les diététiciens sont encore très souvent associés à la notion de régime et à la perte de poids. C'est d'ailleurs la raison majeure pour laquelle on les consulte encore aujourd'hui. Ils délivrent alors des régimes certes équilibrés d'un point de vue nutritionnel, mais qui **ne prennent pas toujours en compte la personne dans sa globalité** (non seulement son régime alimentaire mais aussi son rapport à l'alimentation, celui de ses parents qui l'ont déterminé, sa relation avec son environnement familial, professionnel, amical, ses habitudes d'achat, son rapport à la publicité, sa fragilité émotionnelle, etc.). La prise de poids est une résultante de nombreux facteurs et ne peut pas être simplement résolue par un régime. C'est bien pour cela d'ailleurs que les régimes sont inefficaces sur le long terme.

D'autre part, les diététiciens **pensent encore trop souvent qu'une alimentation équilibrée est saine**. Par exemple, ils préconisent toujours de manger de la viande ou du poisson une à deux fois par jour. Pourtant, on entend par ailleurs d'autres sons de cloche, comme nous le verrons ultérieurement. D'un côté, il serait préférable de réduire notre consommation de viande pour réduire le risque de maladies

cardio-vasculaires ou de cancers. D'autre part les graisses animales ne seraient pas nécessairement mauvaises pour la santé. Et pour ce qui est des poissons, surtout les poissons en bout de chaîne alimentaire comme le thon, le saumon et les poissons de rivière, on sait qu'ils sont pollués par les métaux lourds (mercure, plomb), les PCB ou les dioxines.

Un autre exemple : les diététiciens nous recommandent encore de boire 1,5 L d'eau ou de boissons par jour, alors que même le site *mangerbouger.fr*<sup>1</sup> ne le fait plus. En effet, il est juste mentionné maintenant « à volonté et entre les repas ». Il faut tout de même rappeler que cette notion des 1,5 L a été « inventée » par les industriels de l'eau embouteillée et qu'elle correspond juste à la quantité d'eau contenue dans une grande bouteille.

Alors pourquoi les conseils des diététiciens ne sont-ils pas en accord avec les avancées scientifiques en matière de nutrition ou de pollution alimentaire et les recommandations de l'Anses (agence nationale de sécurité sanitaire) ?

De plus, la diététique, certes réalise très bien de savants calculs permettant d'équilibrer un régime sur le plan nutritionnel, mais **ne prend guère en considération les problèmes écologiques ou de santé inhérents à une consommation exclusive de produits industriels** par leur clientèle.

Quel est en effet l'intérêt de conseiller par exemple de remplacer le pain de mie habituel par du pain de mie complet ? On remplace un produit industriel par un autre qui contient autant de résidus de pesticides, d'huile de palme ou d'additifs et qui est emballé dans un plastique non recyclable tout comme le précédent. Alors qu'il serait si simple de conseiller de manger du pain, beaucoup moins cher à l'achat, de meilleure qualité organoleptique et nutritionnelle, sans additifs ou presque (car il y en a malgré tout dans les farines conventionnelles) et réalisé avec du blé français.

De même, dans les menus réalisés par les diététiciens dans les cantines ou les établissements médicaux, la notion d'équilibre alimentaire est primordiale mais occulte complètement la notion de qualité alimentaire et encore moins celle d'écologie. On se préoccupe de la quantité de viande ou de produits laitiers présents dans les menus mais on se fiche de savoir que les nuggets que mangeront les enfants n'ont aucune qualité nutritionnelle, qu'ils sont fabriqués à partir de rebuts de poulets de batterie qui n'auront même pas été élevés en France, avec des ingrédients venant des quatre coins du globe et le

---

1. <http://mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Eau>

tout bourré d'additifs. Et on se fiche aussi de distribuer par tonnes des aliments emballés en sachets individuels, qui feront des tonnes de déchets non recyclables, tout ça au nom de la sacro-sainte hygiène alimentaire et de l'HACCP<sup>1</sup>. Et puis comment est-il possible de respecter cet équilibre alimentaire tant mis en avant alors qu'une bonne part de la nourriture servie se retrouvera dans les poubelles justement parce que les aliments sont de mauvaise qualité ?

Les diététiciens se retrouvent donc eux aussi pris au piège d'une société qui marche sur la tête, une société d'hyperconsommation dans laquelle les enjeux économiques ont dépassé les considérations d'ordre éthique. Leur formation ne les prépare peut-être pas suffisamment à affronter les géants de l'agroalimentaire, et l'appât du gain l'emporte souvent (ce qui peut se comprendre) dans un contexte économique et social morose. Malgré tout, certains réussissent à s'en extraire et remettre en question leurs pratiques pour s'orienter vers une approche plus bienveillante et moins technique de la diététique. C'est sans doute ce qui manque à la formation de diététicien.

## La « Fabrique à menus » du site *manger bouger*<sup>2</sup> : un modèle d'équilibre alimentaire ?

La Fabrique à menus part d'un bon principe : réaliser pour n'importe qui et de manière très rapide des menus équilibrés sur une ou plusieurs semaines, en donnant les listes d'ingrédients à acheter et les recettes pour les fabriquer.

En effet, il suffit de choisir le nombre de jours souhaités, les dates souhaitées, le nombre de personnes, si vous voulez le déjeuner ou le dîner ou les deux, avec deux ou trois plats (entrée, plat et dessert), et on vous sort des menus tout faits et équilibrés. Enfin ça, c'est la théorie. Voyons ensemble ce qu'il en est dans la pratique.

Tout d'abord, si on trouve quelques repas sans viande ni poisson, **on ne propose pas de menus exclusivement végétariens** et encore moins végétaliens. Si vous n'aimez pas le poisson ou si vous êtes intolérant au gluten, tant pis pour vous également. Bref, le choix est encore limité : on a essentiellement une option « sans porc », ou « express » pour les repas ne nécessitant pas trop de préparation. On a une option « deux plats » mais le dessert est forcément présent : on ne peut pas avoir une entrée et un plat, ou un plat tout seul.

1. L'**HACCP** (*Hazard Analysis Critical Control Point* en anglais ou Analyse des dangers - points critiques pour leur maîtrise) est une méthode permettant d'identifier, évaluer et maîtriser les dangers concernant la sécurité alimentaire.

2. <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.html#menu>