

LE **BONHEUR** EST DANS **L'ASSIETTE**

Semez, savourez, santé... en fête



Tout est lié : production, alimentation et territoires

L'angle santé et consommation

Thierry POITOU, diététicien-nutritionniste

CMR

Chrétiens dans
le Monde Rural

Mon parcours

COTE TERRITOIRE

Ingénieur territorial

- Chargé de développement économique à la région Nord Pas de Calais
- Directeur de cabinet du Maire de Bailleul
- Conseiller municipal de Morbecque

COTE NUTRITION

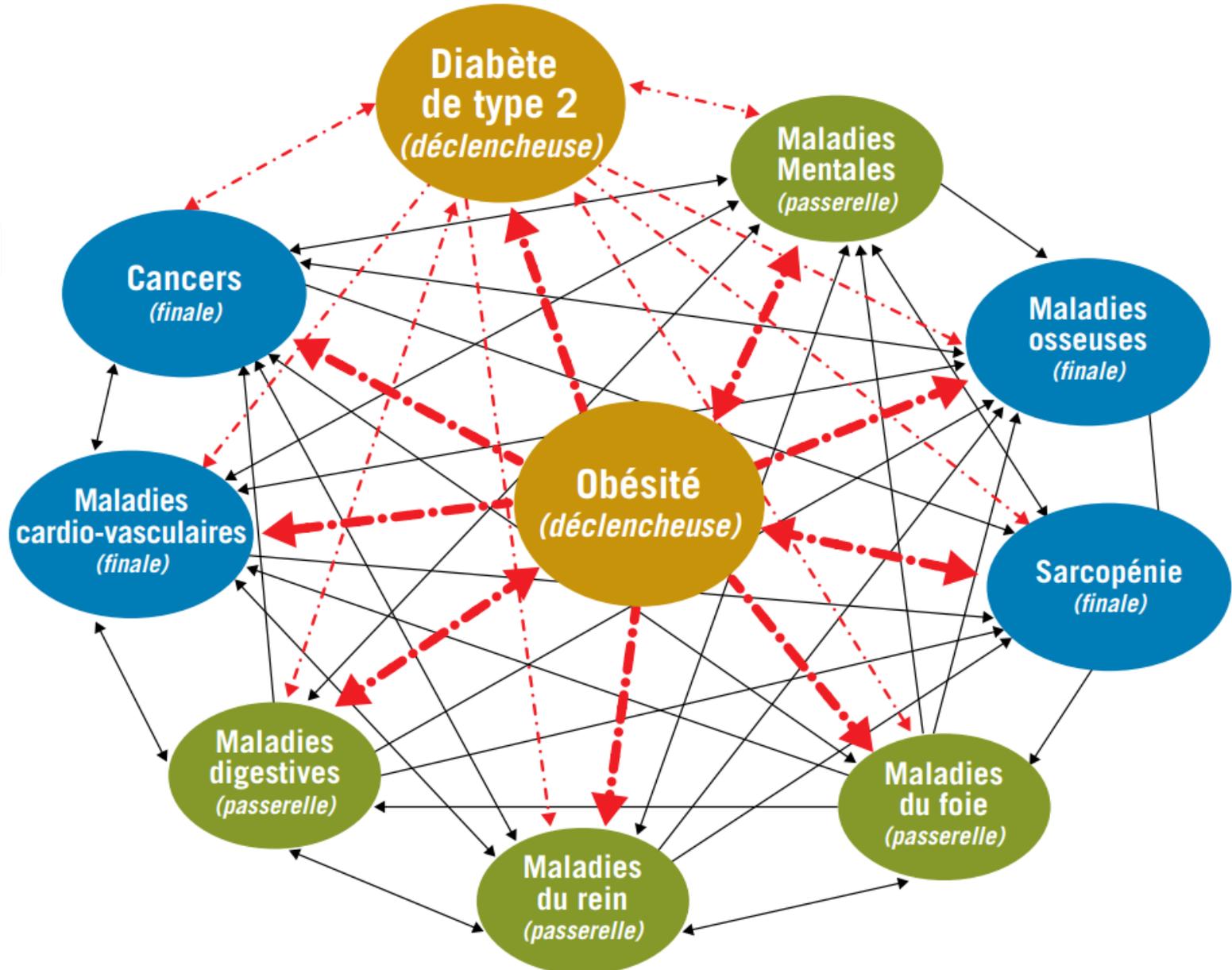
Diététicien-nutritionniste

- Cabinet libéral à Hazebrouck et Saint-Pol-sur-Mer
 - Mission Retrouve Ton Cap
- Service polyvalent d'aide et de soins à domicile - association Bien-Être à Hazebrouck : prévention de la dénutrition et des fausses routes
- Espace Santé du Littoral à Dunkerque
 - Espaces Ressources Cancers de Dunkerque et St-Omer
 - Promotion de la santé dans les écoles

Première partie : données, constats, enjeux

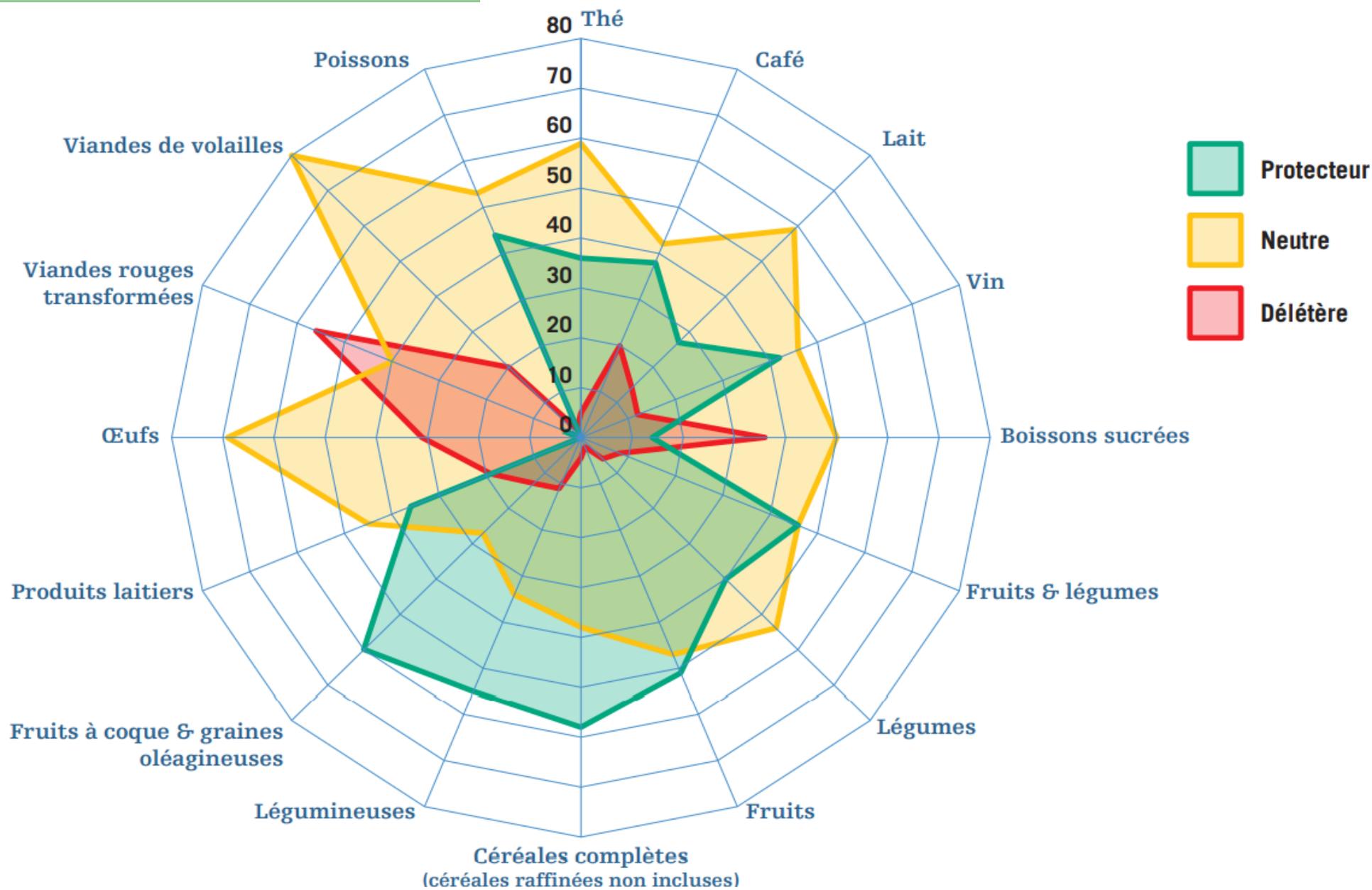
1. Ce que les scientifiques nous disent des liens entre alimentation et santé
2. Les recommandations nutritionnelles encore peu respectées et méconnues, mais qui commencent à prendre compte les questions de production et d'environnement
3. Les liens entre modes de production et qualité nutritionnelle de l'aliment
4. Bon pour la santé signifie-t-il bon pour la planète et réciproquement ?
5. Méconnaissance des aliments et perte de compétences culinaires
6. De nombreuses questions de parentalité
7. Injonctions médiatiques contradictoires, tous azimuts et faux problème financier ?

Quels risques santé en lien avec l'alimentation?



10 principales maladies chroniques en lien avec l'alimentation

Quels aliments protecteurs / à risques ?



Impact de la consommation d'aliments sur ces 10 maladies chroniques

Des chiffres très précis sur les effets protecteurs ou délétères :

l'exemple des cancers

ALIMENT	QUANTITE	TYPE DE CANCER	IMPACT SUR LE RISQUE
Alcool	1 verre de plus par jour	Œsophage	+ 25%
		Sein	+ 10%
Charcuterie	50g de plus par jour	Côlon-rectum	+ 16%
Céréales complètes	90g de plus par jour	Côlon-rectum	- 17%
Corpulence	+ 5 kg/m ² (ex : pour 1m70 = 14 kg)	Vésicule biliaire, estomac	+ 25%
		Foie, rein	+ 30%
		Endomètre	+ 50%

70 000 nouveaux cancers pourraient être évités en France chaque année en suivant les recommandations nutritionnelles.



Aliments ultra-transformés et risques santé

Leur consommation est corrélée avec le risque de:

- Obésité
- Diabète
- Maladies cardiovasculaires
- Cancer

Plus 10% d'AUT consommés

= Risque de cancer accru de plus de 10% (notamment sein)

Taux de pénétration en France (en calories) :

47% chez les enfants

35% chez les adultes

D'où sont issues les recommandations nutritionnelles

Elles commencent à prendre en compte la notion d'alimentation durable

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



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



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



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



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



Les poissons gras
et maigres en alternance



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



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



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



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Mode de production et qualité nutritionnelle : un lien évident ?

Manger bio : impact santé « **suggéré** » mais restant à confirmer

- Obésité, diabète, cancer...





Systeme d'elevege des poules et composition nutritionnelle

Enfin, **le systeme d'elevege des poules, en cages, en voliere ou avec parcours exterieur n'a aucun effet sur la composition globale ou la valeur nutritionnelle de l'oeuf** (Gittins et Overfield 1991, Blum et Sauveur 1996).

Les differences [...] observees resultent de variations de composition des aliments accessibles aux poules et non du systeme d'elevege lui-meme.

[Ainsi] **lorsque les poules disposent d'un parcours herbeux, source verifiee d'[Omegas 3] et de vitamine E, les oeufs sont significativement enrichis** en ces deux substances. *(+ 30% de vitamine E et + 150% d'omegas 3) .*

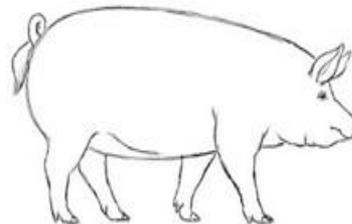
Conditions d'élevage et profil des graisses laitières



<i>Composition des acides gras du lait en fonction de la nourriture des vaches. Source : INRA</i>				
	AGS	AGMI	AGPI	dont ω3
Pâturage exclusivement	64%	29%	5,2%	1,1%
Mais exclusivement	74%	16%	2,9%	0,49%
	-13%	+81%		+106%

Obligations de
moyens
Bleu-Blanc-Cœur

Apports équilibrés et diversifiés de **sources végétales tracées** d'intérêts nutritionnels (*herbe, luzerne, fourrages, lin, lupin, colza, féverole...*) + **interdiction** de l'huile de palme + Limitation (bientôt suppression totale) du **soja d'importation** au profit de **légumineuses cultivées sur notre territoire**.



CO2*
-23%

n-6/n-3
< 4

CO2*
-18%

n-6/n-3
< 4

CO2*
-4,5%

n-6/n-3
< 4

CO2*
-20%

n-6/n-3
< 4

Impacts et résultats
contrôlés et
mesurés

Améliorations environnementales* : résultats issus de la base de données <https://app.agribalyse.fr/> (poulet, œuf, porc) et de la méthode UNFCCC labélisée Nations-Unies pour le lait

Améliorations nutritionnelles : ratio n-6/n-3 < 4 (régulation de l'inflammation processus indispensable à notre santé), teneur en oméga 3 doublée... + 6 études cliniques publiées.

Bon pour la santé = bon pour la planète ?

Les Français mangent trop de viande-> CONVERGENCE

Un Français moyen mange près de 1,15 kg de viande rouge par semaine, contre 500g max recommandé (FranceAgriMer 2018)

Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 281 km

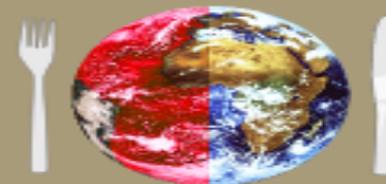
Conv... 629 km



Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km

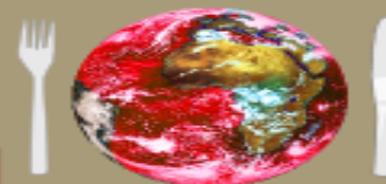
Conventionnel 2427 km



Repas avec viande et produits laitiers

Bio 4377 km

Conventionnel 4758 km



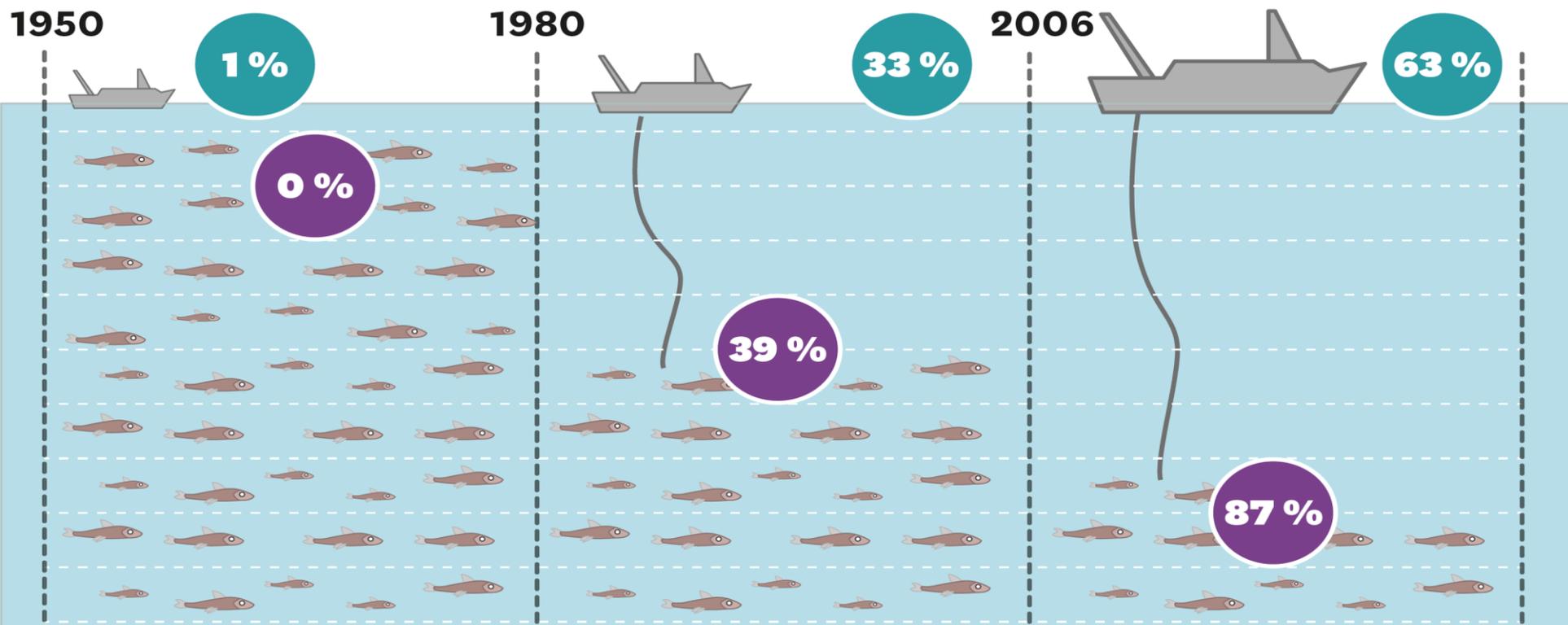
Bon pour la santé = bon pour la planète ?

Les Français mangent trop peu de poisson -> *DIVERGENCE*

63% des Français mangent moins que les 2 portions hebdomadaires recommandées par l'ANSES (Agromédia 2017)

% Surface de pleine mer où la pêche est pratiquée (en pourcentage des mers)

% Espèces marines exploitées, surexploitées ou disparues



Perte de compétences culinaires



Problèmes majeurs de parentalité

«Être parent, un jeu d'enfant ?»



Injonctions contradictoires dans l'espace médiatique



SANTÉ

7 RAISONS DE NE PLUS SAUTER SON PETIT-DÉJEUNER

COPYRIGHT : DOCTEURBONNEBOUFFE.COM ©

The illustration shows a female doctor in a white lab coat pointing with a stick to a chalkboard. The chalkboard contains the text 'SANTÉ' in a white box, followed by '7 RAISONS DE NE PLUS SAUTER SON PETIT-DÉJEUNER'. Below the text is a drawing of a breakfast plate with a slice of toast, an orange, an apple, and a bowl of soup. A white arrow points from the text to the breakfast illustration.

LE JEÛNE INTERMITTENT



<12H



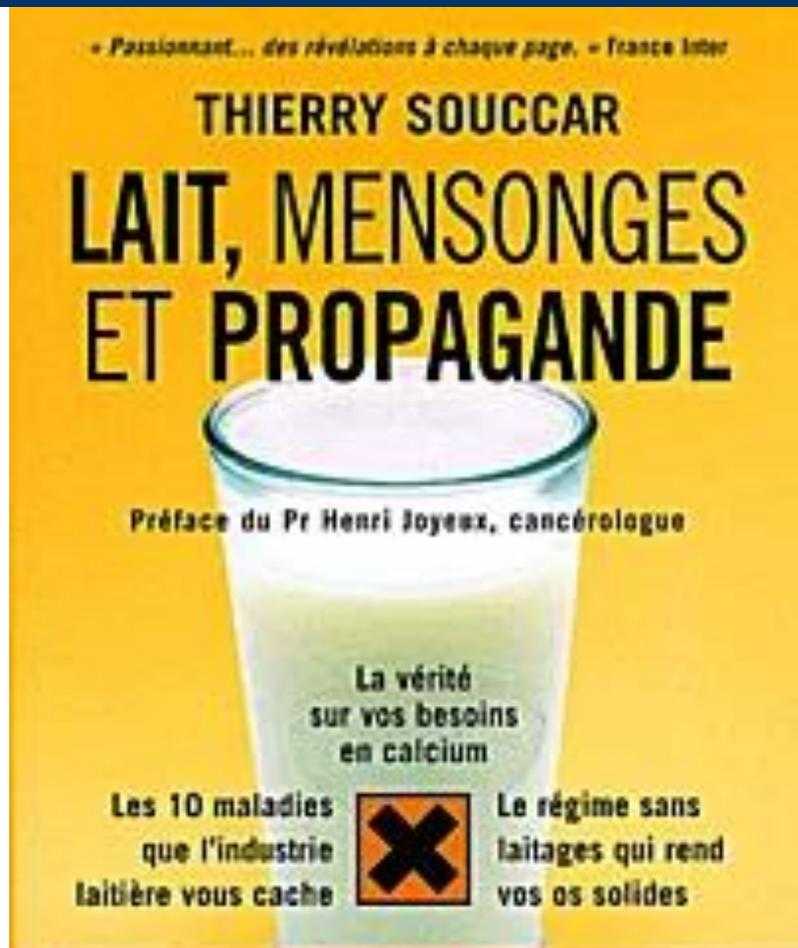
>12H / 20H



>20H



Injonctions contradictoires dans l'espace médiatique



L'idéal de beauté véhiculé par les médias



Deuxième partie : agir

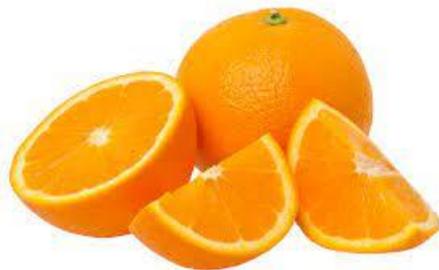
1. Relocaliser les recommandations nutritionnelles : manger local c'est tout aussi sain
2. Rétablir la confiance entre producteurs et consommateurs : les labels et signes de qualité
3. Des signaux encourageants chez les Français vers le développement durable
4. Rendre accessibles les productions locales en bon marché
5. Encourager l'utilisation des scores et applications tout en connaissant leurs limites
6. L'expérience dunkerquoise : Reve 2 Maracas

Relocaliser les recommandations grand public

L'exemple du régime méditerranéen



Aussi sain (voire plus) et local



VOUS FAITES SURTOUT CONFIANCE AU BIO ET AU LABEL ROUGE...



Base : 100% échantillon

...ET CERTAINS LABELS VOUS INCITENT PLUS QUE D'AUTRES À L'ACHAT



Production agro-alimentaire

Un gros effort à faire pour garantir la confiance des consommateurs

Contrôle DGCCRF sur les AOP, IGP, STG alimentaires hors boissons alcoolisées : *taux de fraude : 31% en 2016 ; 27% en 2017*

Etude Open Food Watch 2020

- *1 poisson sur 2 est non-conforme : erreur sur l'étiquette, hygiène, allergènes non-mentionnés*
- *50% des épices sont frauduleuses dont 59% des poivres*
- *43% des miels présentent des défauts de composition, de qualité ou sont faussement étiquetés français.*
- *Un vendeur sur deux de volailles triche, notamment sur les labels de qualité fermier (AOP, IGP, Label Rouge) ;*
- *1 produit bio sur 12 contrôlé ne l'est pas autant qu'il le prétend. Plus de 30% dans les Alpes Maritimes.*

Des tendances encourageants – chiffres 2016

LES FRANÇAIS DISENT AVOIR DE PLUS EN PLUS ADOPTÉ DES “COMPORTEMENTS DURABLES” DANS LE DOMAINE DE L'ALIMENTATION



disent consommer plus de produits qui ont un faible impact sur l'environnement depuis deux ans



déclarent qu'ils consomment plus de produits respectueux du bien-être animal depuis deux ans



déclarent qu'ils consomment plus de produits garantissant un juste revenu pour les producteurs depuis deux ans

LES CONSOMMATEURS DISENT INTÉGRER DE PLUS EN PLUS LA DIMENSION ENVIRONNEMENTALE DANS LEURS CHOIX EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

PARMI LES CRITÈRES QUI PROGRESSEDENT DEPUIS DEUX ANS :



L'origine géographique



La saisonnalité



Le respect de l'environnement



Les conditions de production

LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES FRANÇAIS SONT MARQUÉES PAR UNE RECHERCHE DE QUALITÉ



77%

déclarent privilégier l'achat de produits frais



50%

disent préférer les produits de qualité, quitte à les payer plus cher



49%

déclarent acheter souvent ou systématiquement des produits qui portent un label de qualité

DES CONSOMMATEURS QUI SE DISENT PRÊTS À ALLER PLUS LOIN POUR AMÉLIORER L'IMPACT SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL DE LEUR ALIMENTATION



75%

se disent prêts à consommer autant que possible des aliments produits à proximité



70%

se disent prêts à consommer essentiellement des produits de saison



68%

se disent prêts à acheter plus souvent des fruits et des légumes présentant des défauts ou abimés



61%

se disent prêts à faire principalement leurs courses dans des magasins proposant des produits durables (artisans, marchés, AMAP)

L'application qui vous aide à manger sain



Application pour Smartphone



Open Food Facts



NOVA NOVA NOVA NOVA



Groupe 1
Aliments non transformés ou transformés minimalement

Groupe 2
Ingrédients culinaires transformés

Groupe 3
Aliments transformés

Groupe 4
Produits alimentaires et boissons ultra-transformés

ECO-SCORE



est

Espace Santé
du Littoral
Spectacle
Ecole
Paul MEURISSE
Projet MARAÇAS

📍 PETITE-SYNTHÉ, DUNKIRK, FRANCE



Rallongeons l'
Espérance de
Vie de nos
Enfants
de **2**
années
par une

Meilleure
Appréhension de leurs
Rythmes de vie, de l'
A
Ctivité physique, de l'
Alimentation et du
Stress

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION

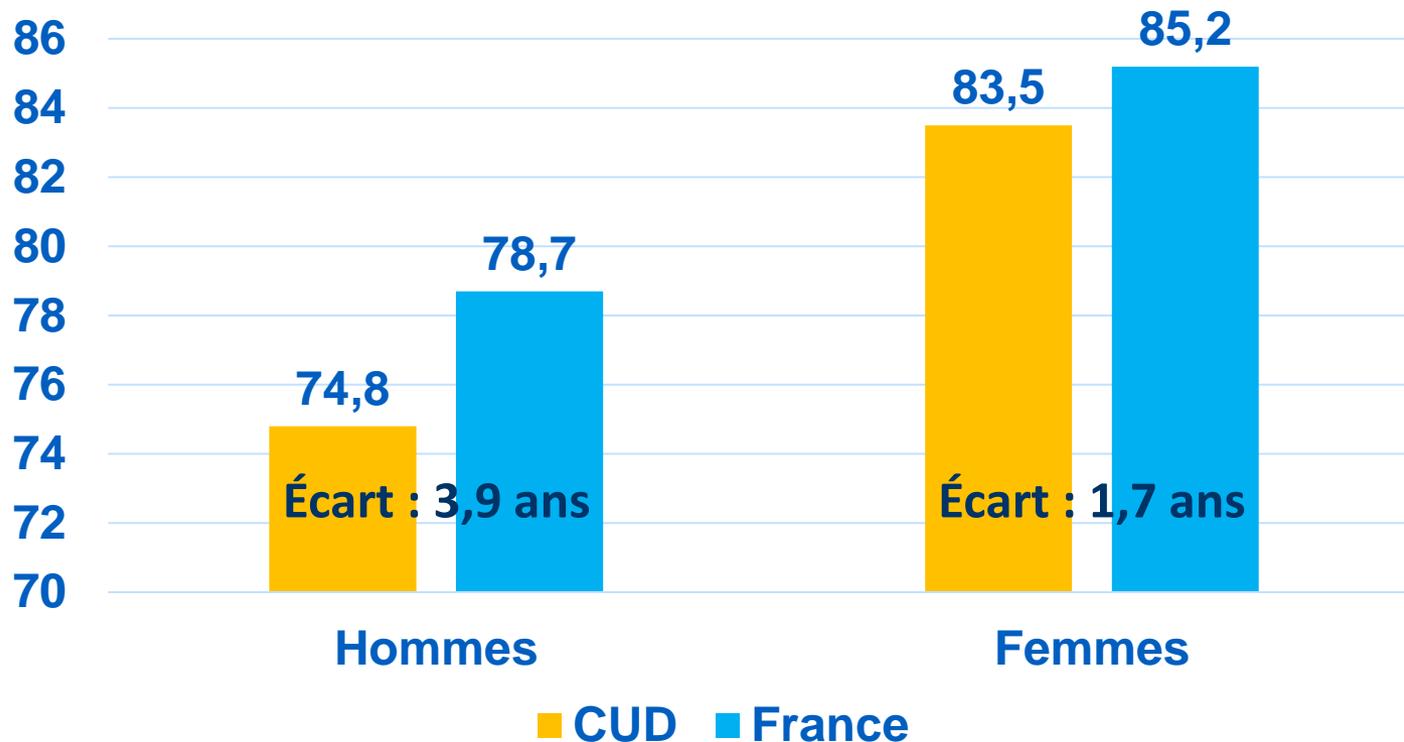

**PRÉFET
DE LA RÉGION
HAUTS-DE-FRANCE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Un constat

Les Dunkerquois ont une espérance de vie plus courte



Espérance de vie





5 facteurs majeurs de perte d'espérance de vie



TABAC



SURPOIDS
OU SOUS-POIDS



ALIMENTATION
DÉSÉQUILIBRÉE



ALCOOL

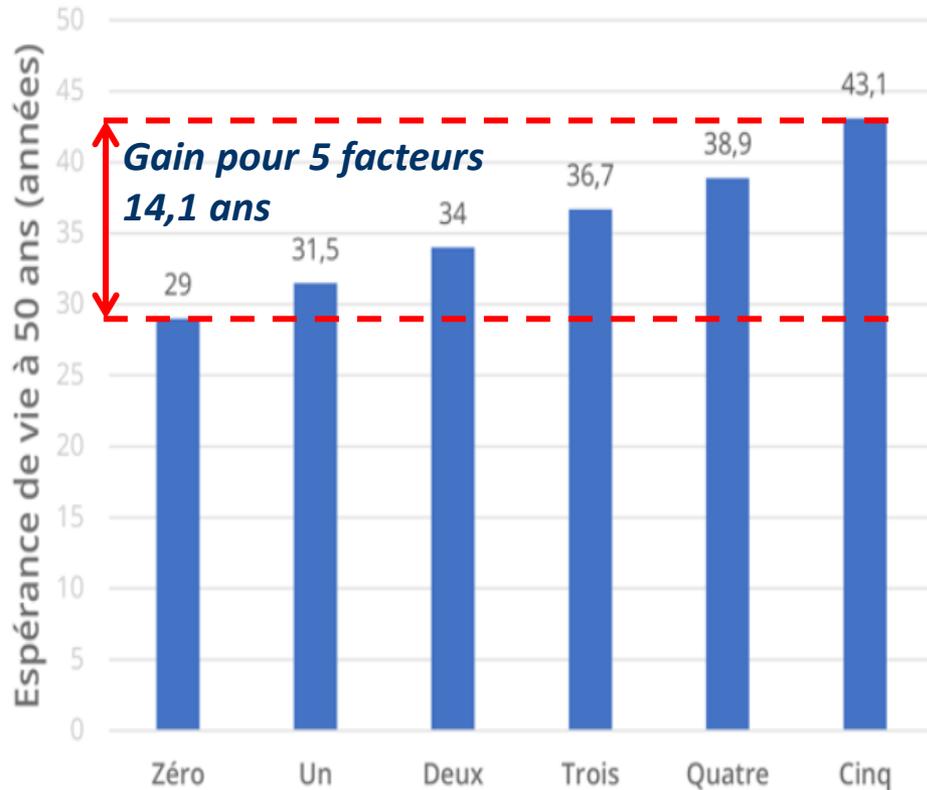


MANQUE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

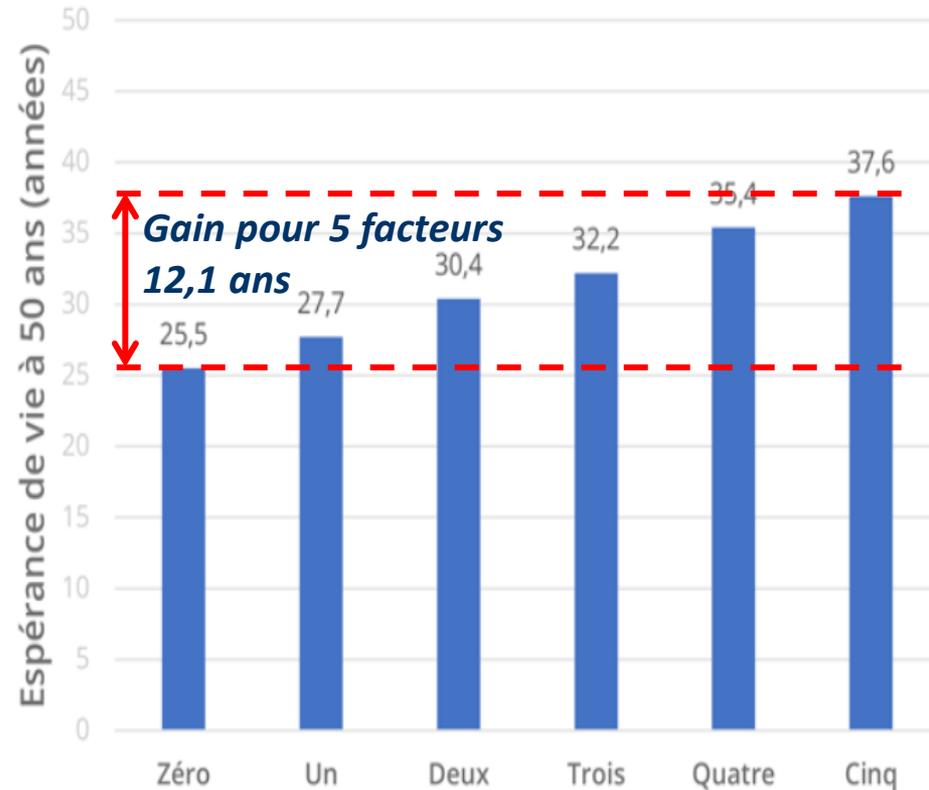
Un impact réel sur l'espérance de vie un gain de plus de 2 ans par facteur supplémentaire



Femmes



Hommes



Les 4 thèmes du programme

pour gagner

- en bien-être et en épanouissement au quotidien

- en espérance de vie



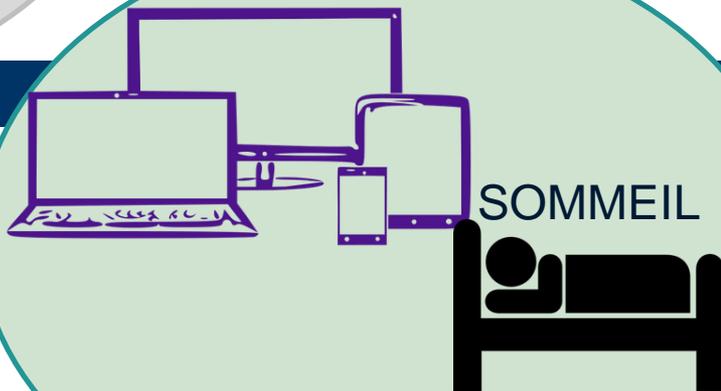
TABAC



ALCOOL

Hors programme
(ados-adultes)

ECRANS



SOMMEIL

Rythmes de vie

STRESS



EMOTIONS



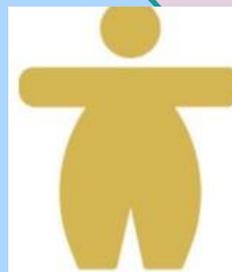
Gestion du stress
et des émotions

Activité physique



ACTIVITE
PHYSIQUE

Alimentation durable



SURPOIDS
SOUS-POIDS



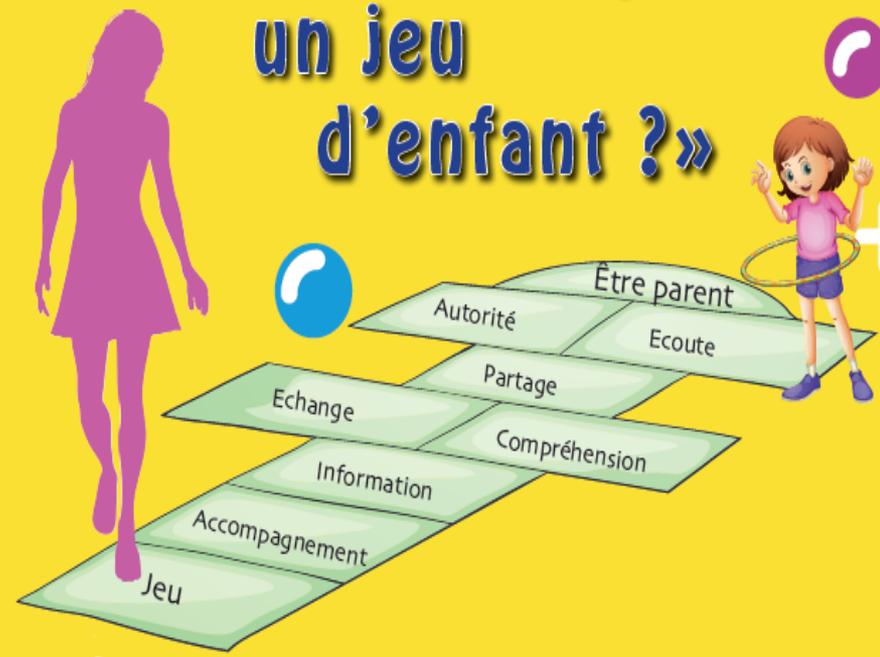
ALIMENTATION

PASSEPORT



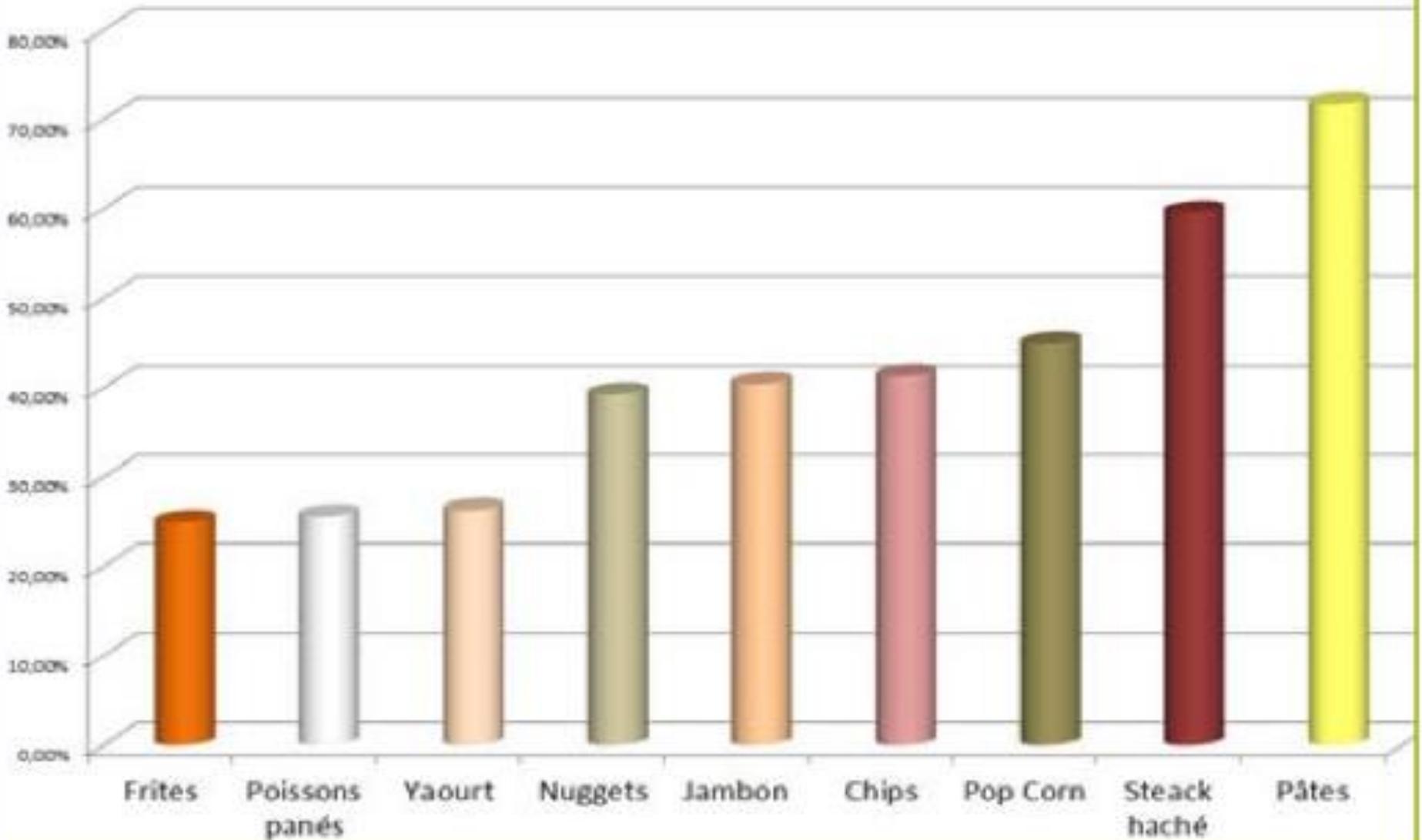
RM
REVE 2 MARACAS

«Être parent, un jeu d'enfant ?»



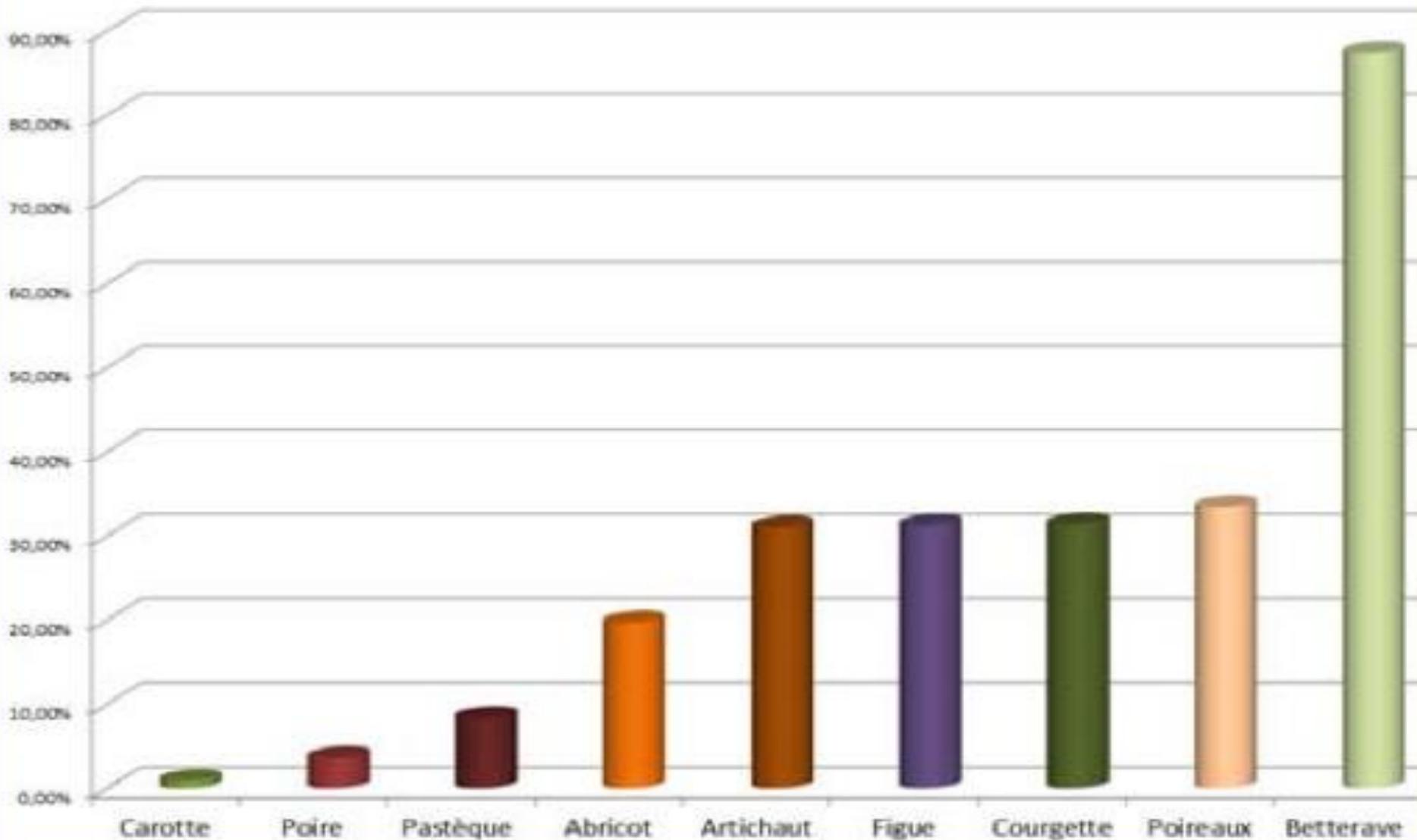
Une méconnaissance des aliments (source asef-asso.fr – panel de 920 enfants de 8 à 12 ans)

Part des élèves qui n'ont pas su dire à base de quoi les aliments suivants étaient faits



Une méconnaissance des aliments (source asef-asso.fr - panel de 920 enfants de 8 à 12 ans)

Part des élèves qui n'ont pas su identifier les fruits et légumes suivants



Des écarts importants par rapport aux recommandations

Quelques chiffres sur l'alimentation en France

Insuffisance de fibres

89,7%

DES ADULTES

de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour.

En cause, une consommation trop faible :

- de produits céréaliers notamment complets (plus de 60 % des adultes ne les incluent pas dans leur alimentation) ;
- de légumes secs (plus de 85 % des adultes ne satisfont pas la recommandation) ;
- de fruits et légumes (72 % des adultes en consomment moins de 5 par jour)^{2,3}.

Consommation trop importante de sel

90%

DES ADULTES

dépassent la limite recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour^{2,3}.

Trop d'acides gras saturés, pas assez d'oméga 3

83%

DES ADULTES

dépassent le seuil recommandé des apports en acides gras saturés (< 36 % des apports en lipides totaux)².

Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA, et EPA) des adultes sont environ deux fois trop faibles⁴.

Trop de charcuterie

63%

DES ADULTES

dépassent la limite des 150g de charcuterie par semaine^{2,3}.

Trop de produits sucrés

40%

DES ADULTES

ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations.

30 % des adultes dépassent un verre par jour de boissons sucrées^{2,3}.

Certains repères sont méconnus



(Age de l'enfant x 10) + 20
= Qté de viande / poisson / œuf à manger par jour

Pour limiter l'impact sur le réchauffement climatique

moins

- de poisson et de viande
- de boissons sucrées
- de produits transformés

plus

- de fruits et légumes
- de légumineuses
- de céréales complètes



ademe.fr

COMPARAISON DE PANIERS ALIMENTAIRES POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES POUR UNE SEMAINE

PANIER STANDARD

Bilan carbone **109**KG EQ CO₂



=
189 €

PANIER RESPONSABLE

Bilan carbone **68**KG EQ CO₂



=
189 €

L'aspect financier : un problème exagéré

Le déjeuner

1 cordon bleu : 0,74 €
purée « mousline » : 0,10 €
1 yaourt Smarties : 0,45 €
2 verres Ice tea : 0,24 €
TOTAL : 1,53 €



60g de betteraves : 0,11 €
1c de vinaigrette maison: 0,02 €
50g de filet de poulet : 0,42 €
60g de pâtes crues
au blé complet : 0,11 €
15g de beurre : 0,08 €
10g emmental râpé : 0,06 €
80g de fromage blanc : 0,15 €
1 c. de miel : 0,06 €
1/8^{ème} d'ananas : 0,29 €
2 verres d'eau du robinet : 0,01 €
TOTAL : 1,31 €

Economie au bout d'un an : 80 €

Atelier : et pourtant, manger mieux, c'est possible

1. Manger mieux c'est déjà manger moins !
2. Pas forcément pour maigrir, juste pour se sentir mieux
3. Manger moins c'est retrouver ses sensations alimentaires de faim et de rassasiement
4. Retrouver ses sensations c'est permettre à son corps de nous guider vers les aliments utiles, de prendre du plaisir hors gras salé sucré

=> l'alimentation intuitive

1. Finalement : pourquoi je mange -> les 7 faims
2. L'alimentation de transition, c'est une alimentation qui coûte moins cher, donc qui permet de prendre davantage de la qualité
3. Retrouver le plaisir de la cuisine simple, quotidienne

Les 7 faims, ou ce qui déclenche l'acte alimentaire

La faim du ventre

La faim des cellules

La faim du cerveau

La faim des yeux

La faim du nez

La faim de la bouche

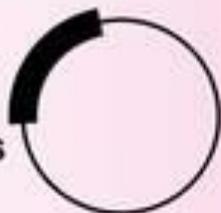
La faim du coeur

Le surpoids n'est pas dangereux que pour la santé physique

État des lieux de la grossophobie en France

Parmi les personnes en situation d'obésité

23 %
subissent ou ont subi
des discriminations



Près d'**1** femme sur **2**
est victime de
discriminations



40 %
des **8-17 ans**
subissent ou ont subi
des discriminations

Attitude de
stigmatisation
envers les personnes
obèses ou en surpoids

Les personnes en situation d'obésité
subissent des discriminations dans :

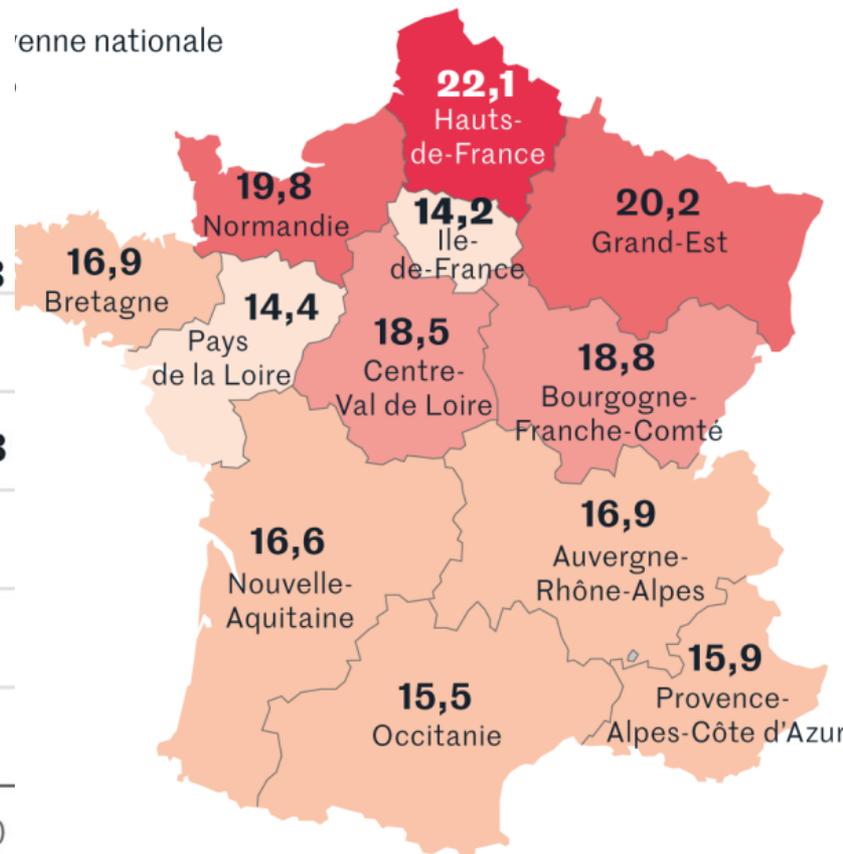
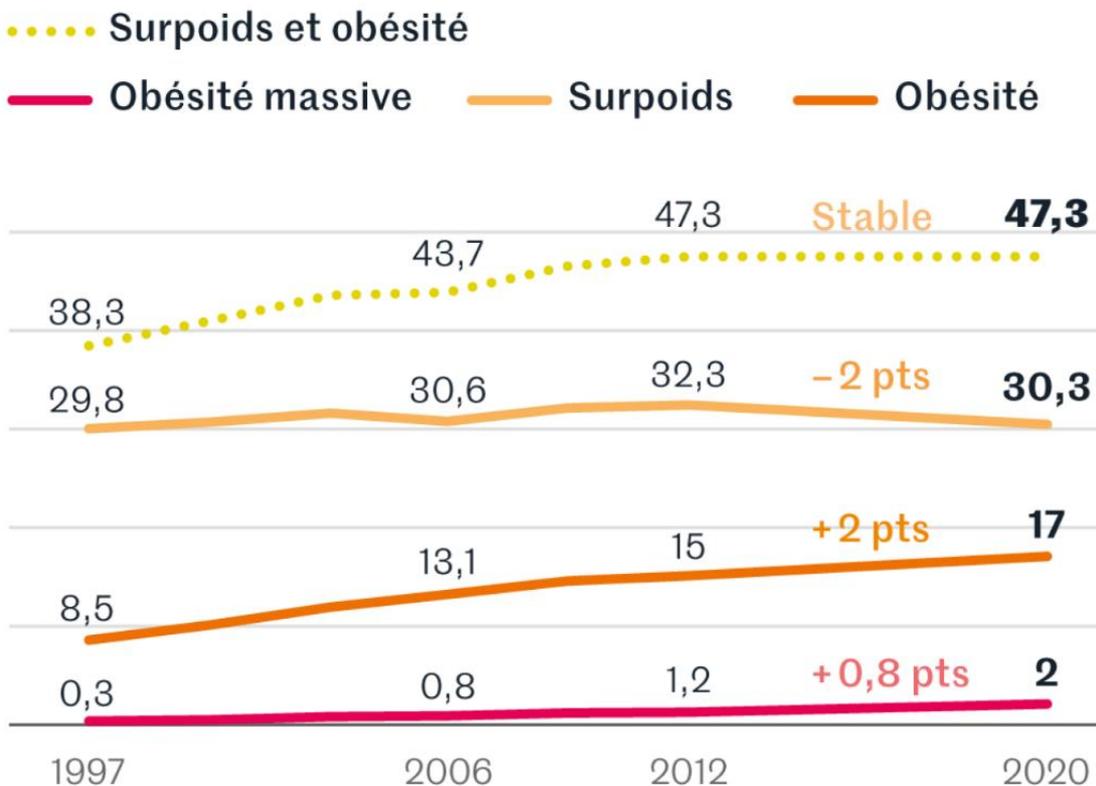


Les chiffres du surpoids et de l'obésité

Près de 8 points d'écart entre les Hauts-de-France et l'Île-de-France

Prévalence de l'obésité, détails par région, en %

Evolution de la prévalence de l'obésité, en %



Un des nombreux effets du Covid

Chiffres après le confinement de 2020...

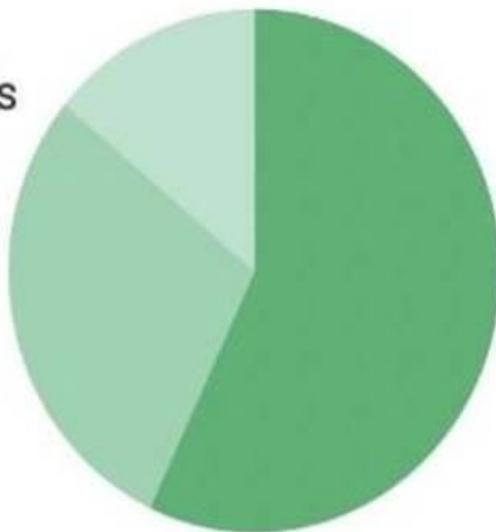
Depuis la mise en place du confinement, avez vous...?

14%

Perdu du poids

29%

Votre poids n'a pas changé



57%

Pris du poids

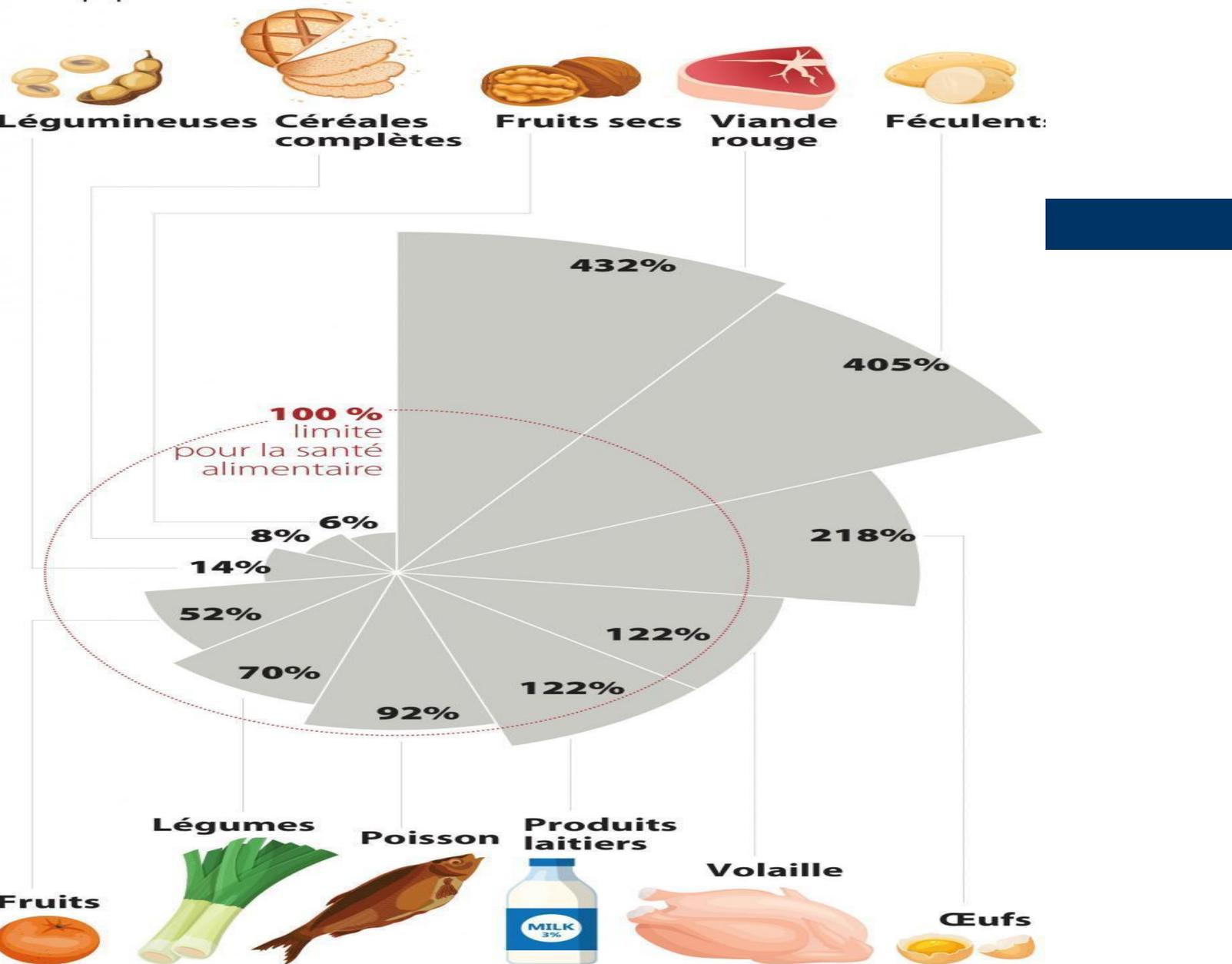


2,5 kg

Nombre moyen de kg pris durant le confinement

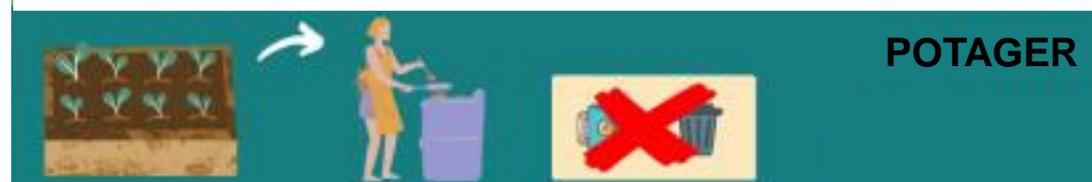
Schéma alimentaire de l'Europe et de l'Asie Centrale

Apport alimentaire par rapport à l'apport alimentaire de référence

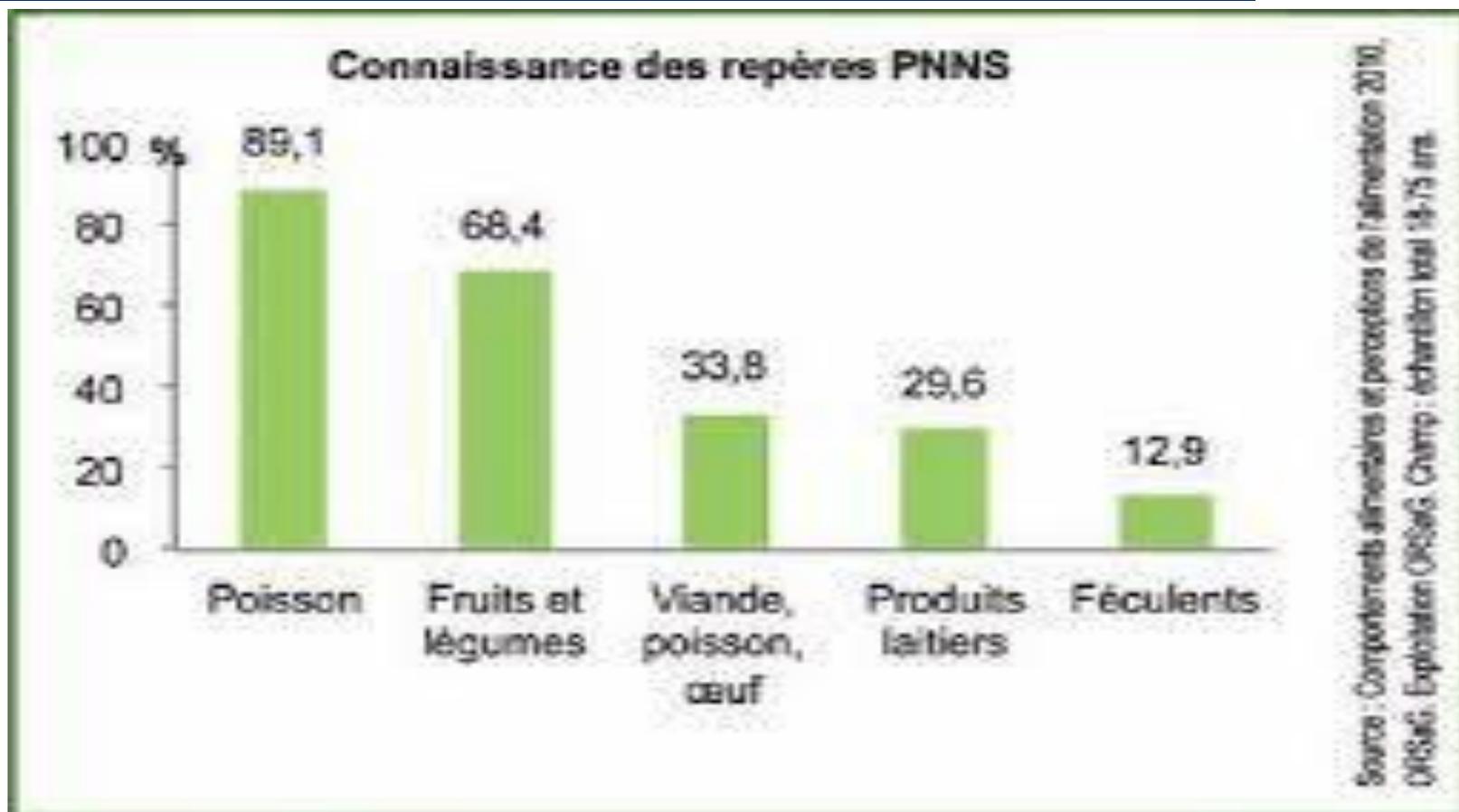


Lever les freins à la consommation de produits locaux

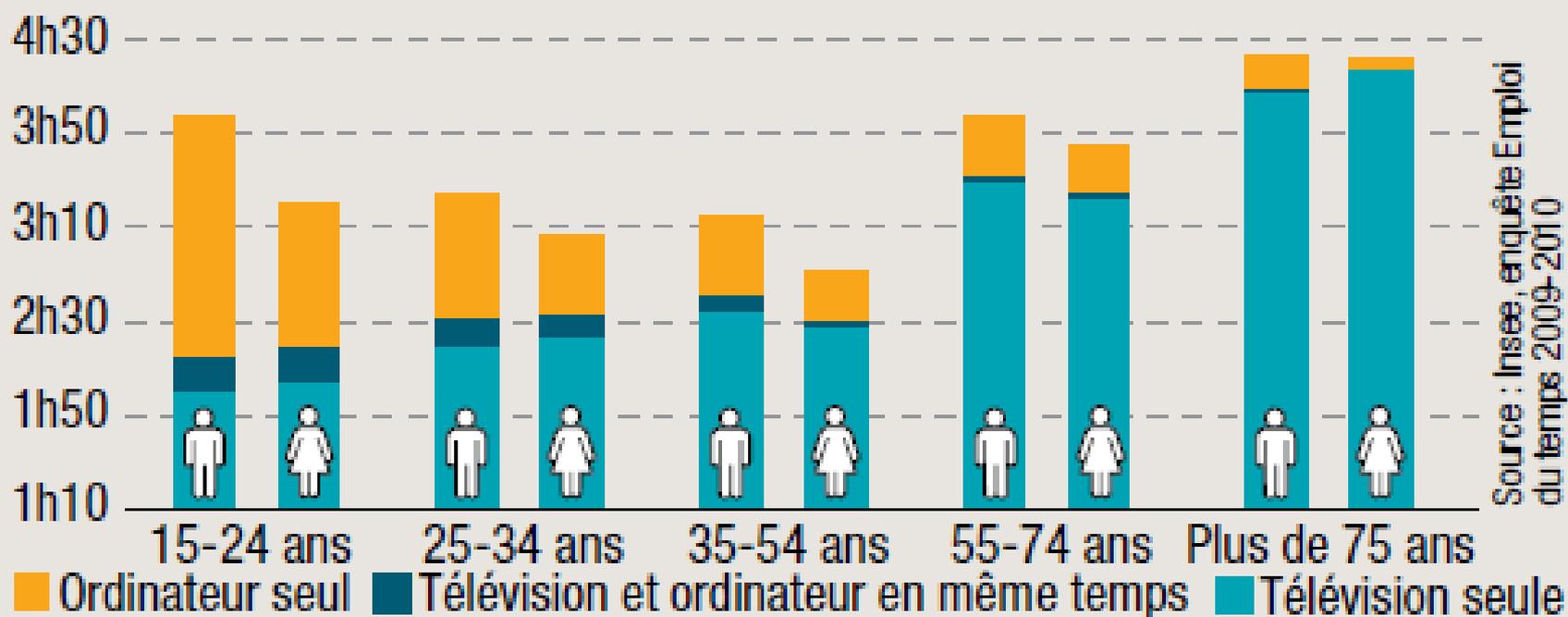
- Coût
- Accessibilité
- Information



Certains repères sont méconnus



Des écrans envahissants



Champ : personnes de 15 ans et plus en France métropolitaine.