LA DIVERSITÉ DES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Dr Jean-Michel LECERF
Institut Pasteur de Lille
1, rue du Professeur Calmette
B.P. 245
59019 LILLE Cedex
jean-michel.lecerf@pasteur-lille.fr

S'il est bien un reproche fait aux nutritionnistes, c'est celui de la diversité, pour ne pas dire de la contradiction, des recommandations alimentaires.

Pourtant, jusqu'en 2002, il n'y avait pas de recommandations alimentaires. C'est dire que la perception de la population est bien celle de messages nombreux et peu cohérents. Quels sont ces messages transmis et reçus ? Sont-ils contradictoires ? Pourquoi y-a-t-il tant de recommandations ? Est-ce justifié ? Peut-on émettre un nouveau message qui serait nutritionnellement correct ?

QUELLES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES ?

Y Les recommandations officielles

En France, les nutritionnistes ont toujours répugné à traduire leur science en termes alimentaires. On parle en effet d'« apports nutritionnels conseillés » pour la population française (1) et non pas d'« apports alimentaires conseillés ». En effet, d'une part la nutrition s'est toujours efforcée de traduire les données physiologiques, expérimentales, cliniques et épidémiologiques, base des ANC, en nutriments, car ceux-ci sont le terme ultime de notre alimentation et car seuls les nutriments sont universels et indispensables, alors que la plupart des aliments ne sont pas universels et aucun n'est indispensable ! (excepté le lait maternel, universel et indispensable). Ainsi, pour parvenir à un même « but » (les nutriments) plusieurs voies alimentaires sont possibles.

D'autre part sur le plan quantitatif, les dépenses et les besoins sont tellement différents qu'il est même difficile de standardiser des portions si on exprimait les ANC en portions d'aliments.

De ce fait le discours des nutritionnistes est resté longtemps ésotérique, pour ne pas dire hermétique.

L'effort du PNNS et de sa première application « La santé vient en mangeant » (2) a été de tenter de traduire des ANC en termes concrets, ceci étant sous-tendu par des objectifs de santé publique définis par le Haut Comité pour la Santé Publique (3). L'essai est intéressant mais il reste arbitraire et imparfait. D'abord parce qu'on ne sait toujours pas de qu'est une nutrition idéale, parfois dénommée « alimentation équilibrée ». D'autre part parce que les connaissances évoluent vite, avec de nouveaux concepts. Ensuite parce que nous restons sous l'influence conjointe de lobbies, et d'une classification des aliments obsolète.

ÿ Les recommandations des lobbies

Puisqu'il faut parler en terme d'aliments, les mieux placés sont les lobbies agroalimentaires et les inter professions.

Jusqu'en 2002 ils étaient les seuls à s'exprimer et souvent à être entendus, avec une légitimité évidente puisque l'aliment c'est leur métier. Le discours qui fut jadis grossier a beaucoup évolué, s'est affiné, et dans bon nombre de cas est devenu un discours de qualité sur le plan nutritionnel, parfois même très éducatif. C'est sur le plan de l'expression en terme d'aliments que les déviations peuvent survenir, soit en fréquence, soit en quantités recommandées.

Ici ou là, dans des documents sponsorisés ou dans des magazines sous influence, fleurissent des recommandation unicistes : 200 g de viande par jour, 4 ou 5 produits laitiers par jour, 10 fruits et légumes par jour, 25 g de beurre par jour, des céréales à tous les petits-déjeuners, 300 g de pain par jour, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol par jour, chacun couvrant bien sûr très honorablement une partie des ANC pour le ou les nutriments dont il est une bonne source. Le problème est que le cumul de toutes ces recommandations aboutit à une somme peu recommandable car ce qui n'est pas pris en compte, c'est la globalité de la nutrition.

Dans certains cas, que nous avons analysés et qui sont présentés, les exemples de menus donnés dans divers documents « informatifs » sont peu équilibrés, voire déséquilibrés... par rapport aux ANC.

ÿ Les recommandations parallèles

Face à ces incohérences, d'autres ont saisi l'opportunité de s'ériger en redresseur de torts (4). Au diable la diététique officielle, vive celle des minorités (opprimées !). Ainsi, alors que par définition la nutrition affirme qu'il n'y a pas de mauvais aliment, de même, en corollaire, qu'il n'y a pas d'aliment parfait, certains fondent leur bible alimentaire sur des exclusions avec des aliments interdits car dangereux.

Traditionnellement l'alimentation végétarienne (5), et plus encore végétalienne, s'inscrit dans cette logique des aliments carnés ou animaux interdits. Plus récemment la mode de l'exclusion du lait et des céréales fait fureur. Or seules des pathologies d'intolérance et/ou d'allergies dûment documentées (intolérance au fructose, phénylcétonurie), justifient des régimes d'exclusion qui ne sont d'ailleurs pas toujours absolus (maladie coeliaque, allergie aux protéines du lait de vache, intolérance au lactose). Des déséquilibres, voire des carences, peuvent apparaître.

Il faut dire que pendant longtemps les spécialistes de l'obésité, et aujourd'hui encore les amaigrisseurs de tout poil, font encore leur fond de commerce sur la base des régimes d'exclusion avec des listes d'interdits qui vont des graisses cuites (sic) toujours mauvaises, aux « féculents », pain, pâtes, pomme de terre (les 3 P), en passant même par les légumes riches ! en glucides, et bien sûr par le saccharose.

POURQUOI CES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES ?

Puisque le but est mal défini (que faut-il manger pour rester en bonne santé), les recommandations semblent diverger selon le point de vue où l'on se place. Pourtant un consensus émerge, celui de l'identité des principes nutritionnels pour la prévention des maladies dégénératives (cardiovasculaires, néoplasiques), liées à l'âge (Alzheimer, DMLA, ...), métaboliques (diabète, obésité), voire même ostéoporose.... Cependant des notions nouvelles émergent aussi, mal prises en compte dans les recommandations classiques, telles que le rapport Na^+/K^+ , l'équilibre acide/base (aliment acidifiant/alcalinisation), le rapport oméga 6/oméga 3, acides gras trans et CLA, l'index glycémique, le rapport protéines végétales/protéines animales. Ces notions apparaissent insuffisamment dans les recommandations habituelles davantage basées sur des bilans positifs (somme des apports calciques, % d'acides gras saturés..., apport énergétique, et qui nous fait difficilement passer du nutriment à l'aliment car, ni la globalité de l'aliment (avec ses phytoconstituants), ni la globalité de l'alimentation, n'est suffisamment prise en compte. La grossièreté de la classification officielle des aliments n'arrange pas la situation car elle englobe dans une même forme tout équivalent (par principe de la classification) des aliments très différents et qui devraient être valorisés pour ce qu'ils sont. C'est ainsi que nous avons proposé il y a 20 ans (6) un essai de classification pédagogique qui a aussi ses limites mais permet de séparer viande et poisson, fromage et lait ou laitage, aliments source de protéines végétales et pomme de terre (« féculents »), boissons alcoolisées (et alcooliques) des autres (7). Car « ce qui se conçoit aisément s'énonce clairement » et ceci commence par un effort de classement.

Mais réellement que peut-on recommander, car il n'y a pas d'alimentation idéale et pas d'alimentation universelle. Le régime crétois pourrait (ou pouvait !) être idéal mais il n'est pas universel. Cependant l'observation de ces bons modes alimentaires met toujours en évidence 2 éléments essentiels, frugalité et variété, auxquels on pourrait ajouter « naturalité » (aliments nature, peu transformés, peu dénaturés).

Le bon sens devrait nous conduire à simplifier à l'extrême nos recommandations pour être sûrs de ne pas être trop faux et ultérieurement contredits par des notions nouvelles : ainsi prôner modération et variété (un peu de tout) est une véritable sagesse. Mais cette simple recommandation serait-elle admise (ce n'est pas sérieux !) et comprise (ce n'est pas assez précis). Il faut en tout cas réintroduire et justifier cette notion de variété en l'expliquant : en effet elle aboutit au concept de la complexité alimentaire qui est sans doute assez proche de la vérité nutritionnelle, sans dogme ni parti-pris. Quant à la modération, elle est aussi sagesse, mais si la disponibilité alimentaire la met en défaut il faut à nouveau un peu d'apprentissage et donc d'éducation.

De la diversité des recommandations alimentaires, il nous faut passer à la recommandation d'une alimentation diversifiée.

RÉFÉRENCES

1. MARTIN A.
Apports nutritionnels conseillés pour la population française
TEC & DOC Edit 2001, Paris, 605 p.

2. AFSSA
La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous.
INPES Edit 2002, Paris, 125 p.
3. Haut Comité de la Santé Publique
Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France
ENSP Edit, 2000, Paris, 275 p.
4. LECERF J.M.
Le diktat de la diététique ou le terrorisme alimentaire
Journal Médecine et Science II – III
PASSAGES Déc 2002 – Janv 2002, n° 122-123
5. LECERF J.M.
Intérêt des modes alimentaires végétariens
NAFAS, 2002, 7, 21-28
6. LECERF J.M.
Manger Autrement
Institut Pasteur Edit (Lille), 2983, 100 p.
7. LECERF J.M.
Pour une classification pédagogique des aliments
Diabète et Nutrition 1997, 167, 22-26