



SENSIBILISER, PRÉVENIR, INNOVER,
POUR FAVORISER L'ACCÈS
AU MEILLEUR DE LA SANTÉ

Alimentation aujourd'hui et demain : la Fondation de l'Académie de Médecine dévoile son livre blanc

Paris, le 23 novembre 2023. A l'occasion de son 10^e anniversaire, la Fondation de l'Académie de Médecine a dévoilé son livre blanc *Alimentation aujourd'hui et demain*, en présence du Professeur Richard Villet et Anne-Sophie de Lataillade, respectivement chirurgien viscéral et Secrétaire général et Directrice déléguée de la Fondation de l'Académie de Médecine, Olivier Roellinger, Chef cuisinier triplement étoilé, Professeur Gabriel Perlemuter, Hépatogastro-entérologue, nutritionniste à l'AP-HP, et Nathalie Mauclair, Multi-Championne du monde de trail.

Destiné à un large public d'initiés et non initiés (étudiants, professionnels de santé, usagers, journalistes, politiques, aidants...), cet ouvrage fait la **synthèse de débats sur l'alimentation** organisés par la Fondation de l'Académie de Médecine. À l'heure de la surinformation relayée par les réseaux sociaux dont l'exactitude n'est pas garantie, la Fondation de l'Académie de Médecine offre une véritable porte d'entrée à un **savoir certifié et accessible**. Ainsi, elle met au service de la société sa capacité unique à réunir les meilleurs experts issus des sphères scientifiques, politiques, économiques, médiatiques et associatives.

Grâce à la participation d'une **cinquantaine d'intervenants**, ce cycle de 4 débats permet à la Fondation de l'Académie de Médecine de publier un livre blanc autour de l'alimentation aujourd'hui et demain. **Parrainé par le chef étoilé Olivier Roellinger**, le livre blanc a été supervisé sur le plan scientifique par les **Pr académiciens Richard Villet, Gabriel Perlemuter et Catherine Buffet**, avec le soutien de L'Oréal et Relais & Châteaux.

En voilà les **principaux enseignements** :

Une bonne alimentation chez l'enfant jusqu'à deux ans doit être débutée in utero et passe par un régime chez la mère pendant la grossesse, en qualité et en quantité suffisantes, sans alcool, avec en principe seulement un complément en acide folique (vitamine B9). Ce régime doit être poursuivi pendant l'allaitement qui est hautement recommandé. Cette période est importante car c'est celle de la croissance et aussi celle durant laquelle se fait la colonisation bactérienne de l'intestin du nouveau-né.



Chez l'enfant et l'adolescent, l'alimentation équilibrée repose sur 4 piliers : le fer, le calcium, les acides gras essentiels et les phytonutriments. Ainsi, une alimentation idéale doit comprendre par jour deux produits carnés (180 g), un fruit ou légume, trois produits laitiers et une ou deux portions de poisson gras par semaine.

Chez le sujet âgé, il faut garder une alimentation variée en diminuant les glucides mais avec un apport protidique et une hydratation suffisante alors que la sensation de soif a diminué.

L'eau n'est pas un remède et, en dehors de pathologies particulières, la consommation d'eau doit être réglée par la soif. Tous les liquides autres que l'eau sont de la nourriture.

Une bonne alimentation passe par une bonne digestion, aussi la mastication, conditionnée par une bonne dentition est importante. Le temps consacré au repas doit être suffisant et enfin celui-ci doit être un moment de détente et de plaisir.

L'obésité est incontestablement la conséquence d'une trop grande sédentarité et d'une alimentation trop importante, trop grasse et trop sucrée. Toutefois celle-ci est aussi liée à un défaut de contrôle cérébral des sensations de faim et de satiété sous dépendance génétique.

Certains régimes sont imposés par certaines maladies.

Il n'y a pas de régime « miracle » garantissant la santé et l'immortalité mais plusieurs recommandations souvent de simple bon sens sont ressorties :

- **L'excès d'alcool est dangereux** et à côté du tabac, l'alcool représente le principal facteur alimentaire de risque de cancer suivi par le surpoids et l'obésité.
- Il est conseillé d'avoir une **alimentation variée** au cours de vrais repas structurés avec une consommation de produits frais, les moins transformés possibles, en acceptant les variations de formes et de couleurs, permettant ainsi de diminuer les additifs.
- Certains **régimes trop restrictifs peuvent être à l'origine de carences** notamment en micronutriments et en vitamines.
- Il n'y a **pas de régime alimentaire anticancer** mais la réduction de la sédentarité et surtout l'activité physique diminuent le risque de plusieurs cancers.





L'alimentation doit contenir des protéines qui peuvent être d'origine animale ou végétale. Le choix entre l'une ou l'autre est difficile car à côté des problèmes purement nutritionnels se pose le problème de l'environnement.

L'analyse des **effets de l'élevage et de l'agriculture sur l'environnement** est établie à partir de données provenant d'élevages et d'agricultures le plus souvent intensifs. On peut retenir que :

- **L'élevage produit plus de gaz à effets de serre que l'agriculture** et est à l'origine d'une déforestation importante.
- **L'agriculture consomme plus d'eau** et en pratique intensive réduit la biodiversité.

Concernant les protéines, on peut retenir que :

- Les aliments les plus riches en protéines sont les viandes, les poissons et les œufs.
- Les protéines animales sont plus digestes que les protéines végétales.
- Pour un apport protéique équivalent, il faut consommer plus de protéines végétales que de protéines animales et il faut des produits végétaux très diversifiés pour maintenir le même apport en nutriments indispensables.

Dans nos pays à fort développement économique, le bon choix de l'alimentation pour satisfaire diététique et environnement est complexe, mais il l'est encore plus au niveau mondial quand on sait qu'il existe **trois niveaux de malnutrition** :

- par excès de nourriture ;
- par défaut de nourriture ;
- par insuffisance de vitamines minérales.

Devant ces constatations, on peut dire que **le système alimentaire mondial actuel ne fonctionne pas**. Ceci est d'autant plus vrai :

- Que plus d'un tiers de la production alimentaire est utilisé pour l'élevage des animaux et pour la production de carburant alors que les besoins mondiaux en nourriture augmentent.





- Que chaque année, dans le monde, est gaspillé 1 milliard de tonnes de produits alimentaires comestibles qui ont été produits en utilisant 250 mille milliards de litres d'eau.
- Que le système alimentaire est responsable de 34 % de la production de CO2 mondiale.

Ainsi, une réflexion globale s'impose pour favoriser une production alimentaire saine et durable. Cette dernière doit avoir un impact minimum sur l'environnement en préservant la biodiversité animale et végétale. Elle doit réduire toutes les productions intensives que ce soit dans l'élevage, la pêche ou l'agriculture et favoriser les productions et les consommations locales. Enfin, cette production doit s'efforcer de prévenir chaque forme de malnutrition en veillant à s'adapter aux différentes situations sociales et sanitaires.

“Avec la contribution de médecins, nutritionnistes, chefs cuisiniers, scientifiques, usagers... nous avons souhaité, avec ce livre blanc, nous ériger contre certaines recommandations alimentaires qui pousseraient une partie de nos concitoyens à basculer vers une radicalité dans l'observance de “régimes”, sans aucune compréhension des risques qu'ils peuvent prendre”, explique Richard Villet, Secrétaire général de la Fondation de l'Académie de Médecine. “Nous souhaitons rappeler les informations vérifiées, scientifiques et essentielles sur l'alimentation dans un contexte où les fake news inondent les réseaux”.

Télécharger le livre blanc : <https://fam.fr/debats-de-la-fam/telecharger-livre-blanc-alimentation-aujourd'hui-et-demain>

A propos de la Fondation de l'Académie de Médecine (FAM)

La médecine ne cesse de progresser. Or, les inégalités d'accès à la santé demeurent. La Fondation de l'Académie de Médecine, reconnue d'utilité publique fédère des experts pour faire face aux grands enjeux de santé. Elle agit sur le terrain aux côtés de l'ensemble des acteurs pour rendre les femmes et hommes acteurs de leur santé. Elle encourage la philanthropie en abritant et soutenant des fondations partageant sa vision et ses valeurs.

Dans le cadre de son plan d'actions 2022-26, la Fondation s'investit en particulier sur les enjeux du vieillissement, de la santé des femmes et de la relation entre santé et nutrition ainsi que de santé et environnement.

Contact presse : Romain Fachéro - 07 57 68 31 09 – romain.fachero@agence-constance.fr





A propos des mécènes

A propos de Relais & Châteaux

Un mouvement porteur de sens



Créée en 1954, Relais & Châteaux est une association de 580 hôtels et restaurants d'exception dans le monde, tenus par des indépendants, exerçant le plus souvent en famille, tous animés par la passion de leur métier et très attachés à l'authenticité des relations qu'ils établissent avec leurs clients.

Les membres de Relais & Châteaux ont le profond désir de protéger, faire vivre et valoriser la richesse et la diversité de la cuisine et des traditions hospitalières locales. Ils ont porté cette ambition, comme celle de la préservation des patrimoines locaux et de l'environnement, au travers d'un Manifeste présenté en novembre 2014 à l'Unesco.

www.relaischateaux.com

À propos de L'Oréal

L'ORÉAL

Depuis plus de 110 ans, L'Oréal, leader mondial de la beauté, se consacre à une seule vocation : répondre aux aspirations de beauté des consommateurs dans le monde entier. Notre raison d'être, créer la beauté qui fait avancer le monde, définit notre vision de la beauté, inclusive, éthique, généreuse et responsable. Avec un portefeuille de 37 marques internationales et des engagements sociaux et environnementaux ambitieux fixés dans le cadre de notre programme L'Oréal pour le Futur, nous offrons à nos consommateurs partout dans le monde le meilleur de la beauté en matière de qualité, d'efficacité, de sécurité, de sincérité et de responsabilité, tout en célébrant la beauté dans son infinie diversité.

<https://www.loreal.com/fr/mediaroom>

