

LANCEMENT DU LIVRE BLANC ALIMENTATION

DOSSIER DE PRESSE

NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2023



**ALIMENTATION
AUJOURD'HUI
ET DEMAIN**

SOMMAIRE

1

LA TRIBUNE LE COMMUNIQUÉ DE PRESSE

2

LES RETOMBÉES PRESSE

- 1.1 PRESSE MAGAZINE
- 1.2 PRESSE QUOTIDIENNE RÉGIONALE
- 1.3 SITES DE MAGAZINES

3

LES RETOMBÉES À LA TÉLÉVISION

4

LES RETOMBÉES RADIO

- 3.1 RADIO
- 3.2 SITES RADIO

5

AUTRES

- PURE PLAYERS
- SITE DE COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LA TRIBUNE

STOP AUX DICTATURES ALIMENTAIRES !

Pas une saison ne passe sans que des recommandations alimentaires, souvent à des fins marketing, se multiplient en s'appuyant sur des données insuffisantes et discutables. Ces recommandations et les conduites alimentaires qui en découlent peuvent entraîner des conséquences sérieuses pour ceux qui les suivent, tant notre santé est liée à ce que nous mangeons. Rappelons que 40 % des cancers sont attribués à notre mode de vie et à l'environnement. Le tabac et l'alcool sont responsables du plus grand nombre de cas de cancers évitables, suivis par le surpoids et l'obésité. Parmi ces facteurs, la majorité regroupe donc des facteurs nutritionnels sur lesquels il est possible d'agir.

Nous, médecins, nutritionnistes, chefs cuisiniers, scientifiques, usagers... prenons la plume aujourd'hui pour nous ériger contre ces recommandations qui pousseraient une partie de nos concitoyens à basculer vers une radicalité dans l'observance de certains « régimes », sans aucune compréhension des risques qu'ils peuvent prendre. Nous souhaitons rappeler ici les informations vérifiées, scientifiques et essentielles sur l'alimentation dans un contexte où les fake news inondent les réseaux.

Des raisons médicales, dont l'obésité, peuvent justifier de modifier son alimentation. En France, 1 personne sur 2 est en surcharge pondérale et 1 sur 6 en situation d'obésité. Si sans doute 10 % des cas d'obésité seraient d'origine génétique, la grande majorité est liée aux conditions et modes de vie dont une mauvaise alimentation.

Depuis 2021, en France, l'obésité est considérée comme une maladie chronique mais ne bénéficie pas de la prise en charge à 100 % dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD). Cette reconnaissance en ALD pourrait permettre aux patients concernés de bénéficier, avant même la survenue de complications (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle et nombreux cancers), d'une prise en charge médicale adaptée et d'une véritable éducation thérapeutique.

Parmi les autres situations justifiant une alimentation spécifique, figurent les intolérances alimentaires et certaines allergies. L'intolérance au lactose et à une partie des produits laitiers concernerait environ 30 % de la population en France. Par ailleurs, de nombreuses personnes souffrent de douleurs digestives en ingérant du gluten particulièrement présent dans le blé et les produits qui en contiennent. L'exclusion du lactose et

celle du gluten doivent cependant être médicalement encadrées, car pouvant entraîner des carences.

Enfin, les avancées de la recherche fondamentale semblent montrer que le régime céto-gène, en réduisant les aliments contenant des glucides, pourrait, pour certains patients vivant avec un cancer (entre 6 et 10 % d'entre eux), constituer une piste pertinente en complément des traitements habituels.

Une alimentation saine passe essentiellement, à l'instar des régimes méditerranéens, par des produits frais, variés et non transformés : légumes, fruits, produits céréaliers peu raffinés (contenant fibres et vitamines), légumineuses, poissons et, de façon plus modérée, laitages et viandes. C'est bon pour la santé, car c'est une façon de se passer des additifs que renferment la plupart des aliments transformés (conservateurs, colorants, agents de texture...). C'est bon pour le portefeuille, à qualité égale, les produits non transformés étant moins coûteux que ceux qui le sont. Et enfin, c'est bon pour la planète (moins d'agriculture intensive, moins d'emballages, produits locaux et de saison...).

Nous appelons à retrouver le plaisir de cuisiner ces produits sélectionnés, de prendre le temps de les déguster ensemble, assis autour d'une table. Car une bonne assimilation dépend aussi d'une bonne digestion et donc de la façon d'ingérer les aliments.

Rappelons que les 4 piliers de notre alimentation sont le fer, le calcium, les phytonutriments (fruits et légumes) et les acides gras essentiels. Or les aliments ne se valent pas tous : pour combler nos besoins en fer, certains aliments peuvent être riches en fer peu assimilable (épinards, légumes secs cuits) alors que d'autres en contiennent des quantités importantes bien assimilables (viande, poisson ou foie) ; de même pour le calcium, 150 ml de lait de vache (180 mg de calcium) équivalent à 600 grammes de légumes secs. De ce fait, ceux qui suivent un régime végétalien ou végétarien doivent être extrêmement vigilants. Les risques liés aux carences en fer, en calcium ou encore en vitamine B12 (présente uniquement dans les produits d'origine animale) sont bien documentés (anémie et fatigue, ostéoporose et fragilité du squelette, troubles neurologiques, ...). Les conséquences de ces carences sont majeures chez l'enfant.

Il est urgent de diffuser, notamment auprès des populations les plus défavorisées qui souffrent le plus de troubles nutritionnels, une information fiable sur l'alimentation. Celle-ci doit concerner les cantines scolaires (c'est dès l'enfance que les habitudes se prennent), les entreprises, les EHPADs, et tous les lieux de collectivité rassemblant des personnes, quel que soit leur milieu socio-économique. A cet égard, on ne peut que saluer le Nutri-Score qui est un outil utile pour guider le consommateur dans ses choix

alimentaires. Mais il faut aller plus loin. Nous connaissons, par exemple, les ravages des sodas trop sucrés ; il y aurait un message de santé publique simple à marteler partout : tout ce qui n'est pas de l'eau est un aliment !

Avec une posture mesurée, nous sommes convaincus qu'il est possible de trouver un mode d'alimentation « œcuménique » qui permette d'allier hédonisme et bénéfices pour notre santé et pour notre planète. Selon Katerina S. Stylianou, chercheuse en diététique à l'université du Michigan, en remplaçant seulement 10 % de l'apport calorique quotidien provenant de la viande (notamment bœuf et charcuterie) par des fruits, des légumes, des noix, des légumineuses et certains fruits de la mer, on pourrait ainsi obtenir des améliorations substantielles de la santé (48 minutes de vie gagnées/personne/jour) et une réduction de 33 % de l'empreinte carbone alimentaire.

S'il faut rompre avec l'alimentation typiquement occidentale (« Western diet ») qui conduit l'humanité au surpoids et à l'obésité et ruine notre planète, il convient de ne pas passer, sans réflexion ni prudence, à des régimes d'exclusion qui exposent à de graves carences.

Par des contributeurs du livre blanc de la Fondation de l'Académie de Médecine *Alimentation aujourd'hui et demain :*

Pr Catherine Buffet*, ancien Chef de service Hépato-gastro-entérologie à l'hôpital du Kremlin-Bicêtre

Pr Gabriel Perlemuter*, chef du service d'hépatogastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine Béclère université Paris-Saclay.

Olivier Roellinger, chef cuisinier étoilé

Pr Richard Villet*, chirurgien viscéral, secrétaire général de la Fondation de l'Académie de Médecine

Pr Judith Aron-Wisnewsy, médecin nutritionniste à l'hôpital Pitié-Salpêtrière

Pr Antoine Bioy, enseignant chercheur (Paris 8) et responsable scientifique AMCA

Olivier Bohuon, président de la Fondation de l'Académie de Médecine

Dr Marie-Christine Boutron-Ruault, médecin interniste, hépatogastroentérologue, nutritionniste à l'Institut Mutualiste Montsouris

Anne Buisson, directrice de l'AFA Crohn RCH France

Isabelle Bretegner, diététicienne-formatrice, présidente de la SCIC Nourrir l'Avenir

Pr Florence Campeotto, pédiatre gastro-entérologue à l'Hôpital Necker-Enfants malades

Danielle Castellotti, présidente de la Fondation Sandrine Castellotti

Pr Bernard Charpentier, président honoraire de l'Académie Nationale de Médecine- président honoraire de la Fédération Européenne des Académies de Médecine (FEAM)*

Camille Corman, fondatrice de 1Food1Me, Le Français de la Nutrition Personnalisée

Dr Odile Cotelle, médecin généraliste et attaché de consultation de l'Hôpital Antoine-Béclère

Hugues Ducoin, fondateur du Restaurant-Traiteur apéti

Dr Jacques Fricker, nutritionniste, AIHP. Ph.D., M.D.

Dr Frédéric Fumeron, épidémiologiste-généticien, maître de conférences émérite

Carole Galissant, directrice Transition alimentaire et Nutrition Sodexo France

Pr Olivier Goulet, chef du service de Gastroentérologie-Hépatologie-Nutrition de l'Hôpital Necker-Enfants malades

Brigitte Jolivet, présidente de l'AFDIAG - Association Française des Intolérants Au Gluten

Anne-Sophie Joly, présidente du Collectif National des Associations d'obèses

Pr Georgia Malamut, gastro-entérologue et hépatologue de l'hôpital Cochin

Pr Jean-Pierre Michel*, professeur émérite de la Faculté de Médecine de Genève

Jean-Louis Peyraud, chargé de missions à la Direction Scientifique Agriculture INRAE

Dr Didier Rémond, docteur en nutrition et en physiologie

Pr Nadine Vivier, présidente honoraire de l'Académie d'agriculture de France

*Membre de l'Académie nationale de médecine

LE COMMUNIQUÉ DE PRESSE



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 10e 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, Hépato-gastro-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 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 oeufs.
- 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



10
ANS

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



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

L'ORÉAL

À propos de 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>



WWW.FAM.FR

FAM
FONDATION
DE L'ACADÉMIE
DE MÉDECINE

01 42 02 70 19



LE PANORAMA DES RETOMBÉES PRESSE EN 2023

LES RETOMBÉES PRESSE

1.1 - PRESSE MAGAZINE



Maîtrisez l'art de manger sainement avec Sciences et Avenir et les médecins

Oubliez les régimes vantés sur les réseaux sociaux. Avec Sciences et Avenir et l'Académie de médecine, nous vous donnons les clés du "bien manger". Que ce soit pour perdre du poids, se préparer à une compétition, ou tout simplement rester en forme.

SCIENCE ET AVENIR - Par Mathieu Novak le vendredi 24 novembre 2023



Maîtrisez l'art de manger sainement avec Sciences et Avenir et les médecins

Oubliez les régimes vantés sur les réseaux sociaux. Avec Sciences et Avenir et l'Académie de médecine, nous vous donnons les clés du "bien manger". Que ce soit pour perdre du poids, se préparer à une compétition, ou tout simplement rester en forme.

SCIENCE ET AVENIR - Par Mathieu Novak le vendredi 24 novembre 2023



Attention aux abus alimentaires : mise en garde contre la malnutrition et les Diètes.

La malnutrition, l'impact néfaste de l'industrie agroalimentaire, et les régimes extrêmes promus par des gourous discutables... Cette semaine, l'Académie de médecine a publié une tribune alertant sur les dangers liés à l'excès dans le domaine de l'alimentation.

MONDE GOURMAND - Publié le jeudi 23 novembre 2023



Relais & Châteaux promeut le livre blanc "Alimentation aujourd'hui et demain" de la Fondation de l'Académie de Médecine

A l'occasion de son 10e anniversaire, la Fondation de l'Académie de Médecine publie un livre blanc intitulé : Alimentation aujourd'hui et demain. Parrainé par Olivier Roe...

L'HÔTELLERIE RESTAURATION - Dans l'édition principale le jeudi 23 novembre 2023



Alimentation - La Fondation de l'Académie de médecine dévoile son livre blanc

À l'occasion de son 10e anniversaire, la Fondation de l'Académie de Médecine a dévoilé son livre blanc « Alimentation aujourd'hui et demain », en présence du Pr Richard Villet et Anne-Sophie de Lataillade, respectivement chirurgien viscéral, secrétaire général et directrice...

DIABÈTE & OBÉSITÉ - Publié le mardi 28 novembre 2023

The logo for egora.fr, featuring the text "egora.fr" in a bold, sans-serif font. The "e" and "g" are red, while "ora" and ".fr" are black. The logo is contained within a rounded square frame.

Nutrition : un livre blanc contre les idées reçues

A l'occasion de son 10 e anniversaire, la Fondation de l'Académie de médecine a publié un livre blanc "Alimentation aujourd'hui et demain", à destination du grand public et des professionnels.

AGORA.FR - Publié le mardi 14 février 2024

NUTRITION

Maîtrisez l'art de manger sainement avec Sciences et Avenir et les médecins

Par Mathieu Nowak le 24.11.2023 à 11h23

Oubliez les régimes vantés sur les réseaux sociaux. Avec *Sciences et Avenir* et l'Académie de médecine, nous vous donnons les clés du "bien manger". Que ce soit pour perdre du poids, se préparer à une compétition, ou tout simplement rester en forme.

Couverture du numéro de novembre 2023 "Aliments et santé" de Sciences et Avenir - La



Recherche
SCIENCES ET AVENIR

Quel rapport entre un hépato-gastro-entérologue-nutritionniste, une championne du monde trail et un chef cuisinier étoilé ? Une exacerbation de

l'intérêt pour un besoin naturel partagé par toute l'humanité : celui de manger. C'est pourquoi la Fondation de l'Académie de Médecine a réuni le 23 novembre 2023 le professeur Gabriel Perlemuter, Nathalie Mauclair et Olivier Roellinger durant la cérémonie des 10 ans de sa création pour présenter un livre blanc dédié à l'alimentation.

Une restitution de quatre cycles de débats qui ont réuni plus d'une quarantaine de spécialistes (à télécharger sur le site de la Fondation de l'Académie de médecine) qui résonne en parfait complément au grand dossier du numéro 921 de Sciences et Avenir – La Recherche, "Aliments et santé" (en vente chez vos marchands de journaux). Une nouvelle preuve, si l'on en avait besoin, que l'alimentation et la nutrition sont des sujets de recherche majeurs dans le domaine médical.

Alimentation, le livre blanc de la Fondation de l'Académie de médecine
Ce livre blanc, riche en infographies, est structuré autour de trois thèmes : le "bien manger" pour les personnes en bonne santé, l'alimentation face à la maladie et la place de l'alimentation dans la société. Et ce dernier point est devenu la porte d'entrée de la réflexion. *"Il y a eu un grand changement après la Seconde Guerre mondiale : l'industrie agro-alimentaire s'est emparée des repas, explique le chef cuisinier Olivier Roellinger. Depuis, elle a imposé sa dictature avec un modèle qu'on ne retrouve nulle part ailleurs : celui du toujours moins cher. Avec pour conséquence l'épidémie d'obésité qui se développe. Il faut que chacun retrouve sa souveraineté alimentaire." En clair : recommencer à cuisiner, avec des produits frais. Mais aussi locaux.*

"Retrouver une alimentation saine et durable, poursuit le chef. Parce que l'alimentation est aussi la clé de la transition écologique." Et ce n'est pas par hasard que ce débat se passe en France, pays reconnu mondialement pour sa gastronomie. "La France devrait être le pays du bien manger pour tous", insiste Olivier Roellinger.

Qui n'oublie pas que la cuisine de la maison n'est pas du tout celle où l'on prend tous ses repas et appelle à penser aux "oubliés" des fourneaux : à la maternelle, au collège, au lycée, dans l'entreprise, dans les Ehpad. "La gastronomie devrait commencer à la maternelle en prenant en compte la dimension environnementale", conclut-il. Une révolution de bon sens qui n'en est pas moins indispensable dans un pays où, paradoxalement, "McDonald's fait le plus grand profit au monde par habitant."



Nathalie Mauclair, Gabriel Perlemuter et Olivier Roellinger à l'Académie de médecine le 23 novembre 2023. Crédits : Mathieu Nowak

La clé : les régimes Okinawa et méditerranéen

Le bon sens, l'évidence, la simplicité, on le sait, sont souvent par principe terriblement difficiles à expliquer et à atteindre. La science est pourtant claire. *"Il faut manger de moins en moins au cours de la journée, limiter les apports d'hydrates de carbone, favoriser les régimes Okinawa ou méditerranéen, rappelle au rang des évidences le professeur Gabriel Perlemuter. Nous pouvons aujourd'hui manger des plats du monde entier sans voyager. Mais attention, un sushi servi en France n'a rien à voir avec un sushi mangé au Japon. Là où l'on vous sert un poisson cru de qualité sur un 'grain de riz', tandis que dans l'Hexagone vous vous verrez proposer un gros morceau de riz avec un 'grain de poisson' ; les apports en hydrates de carbone ne sont pas les mêmes."* Le médecin confesse aussi son désarroi : *"Aujourd'hui, nous vaccinons contre les hépatites, on pourrait s'attendre à une baisse des cancers du foie, or l'on constate le contraire : ils augmentent, non consécutifs à une cirrhose."*

Pourtant, la science est solide. Elle demande juste à être connue. Dans le numéro de novembre de *Sciences et Avenir – La Recherche*, toujours en vente, nous vous donnons les clés pour prévenir les maladies, accompagner les personnes âgées et celles atteintes d'un cancer. Et les recettes des régimes essentiels. Alors, en cuisine ?

Les conseils d'une championne du monde de trail

Courir 150 km en montagne en se mettant à la course à pied à 40 ans, c'est possible ? Mieux : le témoignage de Nathalie Mauclair prouve que l'on peut même devenir une championne de la discipline ! Pour y parvenir, elle a dû adapter son alimentation – sans imposer son régime à son entourage. D'abord retrouver un poids de forme en perdant quelques kilos. Ensuite en trouvant la recette adaptée à son corps pour préparer une compétition. Dans son cas : éliminer les fibres une semaine avant l'épreuve pour ne pas être incommodée durant celle-ci – attention, c'est l'inverse des recommandations des nutritionnistes pour une alimentation quotidienne.

Et quand la course a commencé ? *"Toutes les 10 minutes, j'alternais manger et boire.*

Pour ne pas manger trop, je prenais 1/3 d'une barre énergétique. Cela ne me permettait pas de compenser mes pertes énergétiques, mais c'était suffisant pour tenir 24 heures. Après l'épreuve, du coup, j'avais faim et tendance à manger trop." Une recette universelle ? *"Surtout pas,* poursuit la championne. *Certains athlètes recommandent leur régime, mais chaque corps et chaque sport est différent. Cela n'a pas de sens de le proposer à chacun."* Apprendre à connaître son corps avec des conseils médicaux est la clé du succès.

Maîtrisez l'art de manger sainement avec Sciences et Avenir et les médecins

Sciences et Avenir

24 novembre 2023



Sciences et Avenir

Oubliez les régimes vantés sur les réseaux sociaux. Avec Sciences et Avenir et l'Académie de médecine, nous vous donnons les clés du "bien manger". Que ce soit pour perdre du poids, se préparer à une compétition, ou tout simplement rester en forme.

Quel rapport entre un hépato-gastro-entérologue-nutritionniste, une championne du monde trail et un chef cuisinier étoilé ? Une exacerbation de l'intérêt pour un besoin naturel partagé par toute l'humanité : celui de manger. C'est pourquoi la Fondation de l'Académie de Médecine a réuni le 23 novembre 2023 le professeur Gabriel Perlemuter, Nathalie Mauclair et Olivier Roellinger durant la cérémonie des 10 ans de sa création pour présenter un livre blanc dédié à l'alimentation.

Une restitution de quatre cycles de débats qui ont réuni plus d'une quarantaine de spécialistes (à télécharger sur le site de la Fondation de l'Académie de médecine) qui résonne en parfait complément au grand dossier du [numéro 921 de Sciences et Avenir – La Recherche](#), "Aliments et santé" (en vente chez vos marchands de journaux). Une nouvelle preuve, si l'on en avait besoin, que l'alimentation et la nutrition sont des sujets de recherche majeurs dans le domaine médical.

Alimentation, le libre blanc de la Fondation de l'Académie de médecine

Ce livre blanc, riche en infographies, est structuré autour de trois thèmes : le "bien manger" pour les personnes en bonne santé, l'alimentation face à la maladie et la place de l'alimentation dans la société. Et ce dernier point est devenu la porte d'entrée de la réflexion. *"Il y a eu un grand changement après la Seconde Guerre mondiale : l'industrie agro-alimentaire s'est emparée des repas, explique le chef cuisinier Olivier Roetlinger. Depuis, elle a imposé sa dictature avec un modèle qu'on ne retrouve nulle part ailleurs : celui du toujours moins cher. Avec pour conséquence l'épidémie d'obésité qui se développe. Il faut que chacun retrouve sa souveraineté alimentaire."*

En clair : recommencer à cuisiner, avec des produits frais. Mais aussi locaux. *"Retrouver une alimentation saine et durable, poursuit le chef. Parce que l'alimentation est aussi la clé de la transition écologique."* Et ce n'est pas par hasard que ce débat se passe en France, pays reconnu [...]

[Lire la suite sur sciencesetavenir.fr](#)



" Attention aux Abus Alimentaires": Mise en Garde contre la Malnutrition et les Diètes



La malnutrition, l'impact néfaste de l'industrie agroalimentaire et les régimes extrêmes promus par des gourous discutables... Cette semaine, l'Académie de médecine a publié une tribune alertant sur les dangers liés à l'excès dans le domaine de l'alimentation. Le célèbre chef Olivier Roellinger, soutien de cette initiative, décrit en détail ce "livre blanc". Est-ce que les "tyrannies alimentaires" sont nuisibles à notre santé? L'Académie de médecine a récemment diffusé un "livre blanc" nommé L'alimentation d'aujourd'hui

et de demain, un manifeste en faveur d'une nourriture saine et équilibrée est non seulement bénéfique pour la santé mais également pour l'environnement. Le professeur Richard Villet, co-auteur du livre blanc, critique certains de ces régimes. "Ces régimes extrêmes entraînent l'élimination de tant d'aliments qu'on finit par souffrir de carences, qu'il s'agisse de calcium, de fer ou de vitamines, nuisibles pour la santé", explique-t-il. ■

et de demain, un manifeste en faveur d'une nourriture saine. Olivier Roellinger, chef renommé et ancien détenteur de trois étoiles Michelin, a patronné ces efforts initiés il y a deux ans, en mettant l'accent sur les jeunes et la santé. "L'alimentation est notre première ligne de défense préventive", souligne-t-il. "Ce qui a caractérisé l'ère de l'après-guerre, c'est la tyrannie insidieuse de l'industrie agroalimentaire. Cela se traduit par une surabondance de graisses, de sel, de sucre, ainsi que de textures et arômes artificiels...", ajoute-t-il. Cette situation désastreuse mène à une "épidémie d'obésité", d'après ses termes, avec de terribles répercussions pour la santé et la société : maladies cardiovasculaires, cancers, maladies auto-immunes, hypertension... En effet, 1,9 milliard d'individus sont en surpoids et 650 millions souffrent d'obésité, d'après les données de l'ONU... *Ce livre blanc a donc pour but d'être un signal d'alerte pour le public, mais aussi pour les "responsables politiques et décideurs".* "Quand on pratique une activité physique, on la considère comme faisant partie de notre bien-être et de notre équilibre. Revenir à une souveraineté alimentaire en cuisinant est probablement le meilleur moyen (d'atteindre cet équilibre), à condition de lui consacrer du temps",

explique le chef. Une alimentation saine et équilibrée est non seulement bénéfique pour la santé mais également pour l'environnement. Le professeur Richard Villet, co-auteur du livre blanc, critique certains de ces régimes. "Ces régimes extrêmes entraînent l'élimination de tant d'aliments qu'on finit par souffrir de carences, qu'il s'agisse de calcium, de fer ou de vitamines, nuisibles pour la santé", explique-t-il. ■



Relais & Châteaux promeut le livre blanc "Alimentation aujourd'hui et demain" de la Fondation de l'Académie de Médecine

Publié le 24 novembre 2023 à 09:56



A l'occasion de son 10e anniversaire, la Fondation de l'Académie de Médecine publie un livre blanc intitulé : Alimentation aujourd'hui et demain. Parrainé par **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. 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.

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

Alimentation – La Fondation de l'Académie de médecine dévoile son livre blanc

ACTUALITÉS

28 NOVEMBRE 2023

LA RÉDACTION

À 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 Pr Richard Villet et Anne-Sophie de Lataillade, respectivement chirurgien viscéral, secrétaire général et directrice déléguée de la Fondation, Olivier Roellinger, chef cuisinier triplement étoilé, Pr Gabriel Perlemuter, hépato-gastro-entérologue, nutritionniste à l'AP-HP, et Nathalie Mauclair, multi-championne du monde de trail.

Destiné à un large public d'initiés et de non initiés (étudiants, professionnels de santé, usagers, journalistes, politiques, aidants...), cet ouvrage fait la synthèse de débats sur l'alimentation organisés par la Fondation. Grâce à la participation d'une cinquantaine d'intervenants, ce cycle de quatre débats a permis à la Fondation de publier ce livre blanc. 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.

Parmi les principaux enseignements, il en résulte qu'une bonne alimentation chez **l'enfant jusqu'à 2 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 quatre 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

DIABÈTE & OBÉSITÉ

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.

À noter que certains régimes sont imposés par certaines maladies. Par ailleurs, 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. 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. 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. Compte tenu du contexte environnemental, une réflexion globale s'impose pour favoriser une production alimentaire saine et durable.

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

MC d'après le communiqué de la Fondation de l'Académie de médecine du 23 novembre 2023.

Nutrition : un livre blanc contre les idées reçues



A l'occasion de son 10 e anniversaire, la Fondation de l'Académie de médecine a publié un livre blanc "Alimentation aujourd'hui et demain", à destination du grand public et des professionnels. Il met en garde contre les régimes particuliers, surtout chez les enfants, et fait le point sur les recommandations nutritionnelles, les allergies et l'impact environnemental. Entretien avec le Pr Richard Villet, chirurgien viscéral, secrétaire général de la Fondation de l'Académie de médecine. Egora: Dans quel contexte la rédaction du livre blanc s'inscrit-elle ?

Pr Richard Villet : Notre objectif est...

L'accès à la totalité de l'article
est réservé aux professionnels de santé.

Vous êtes professionnel de santé ? Rejoignez-nous !

LES RETOMBÉES MAGAZINES

1.2 - PRESSE QUOTIDIENNE RÉGIONALE



**ouest
france**
Justice et Liberté

Un livre blanc de l'alimentation et de la santé

Pour ses 10 ans, la Fondation de l'Académie de médecine sort un « livre blanc de l'alimentation », condensé de quatre débats impliquant une cinquantaine de spécialistes, beaucoup de médecins mais aussi le chef cancalais Olivier Roellinger. Le document, qui fait une bonne synthèse des principes généraux des rapports entre alimentation et santé, peut être téléchargé sur le site fam.fr

Ouest France - Dans l'édition française, rubrique Santé-Bien-être le lundi 23 novembre 2023



**ouest
france**
Justice et Liberté

Un livre blanc de l'alimentation et de la santé

Pour ses 10 ans, la Fondation de l'Académie de médecine sort un « livre blanc de l'alimentation », condensé de quatre débats impliquant une cinquantaine de spécialistes, beaucoup de médecins mais aussi le chef cancalais Olivier Roellinger. Le document, qui fait une bonne synthèse des principes généraux des rapports entre alimentation et santé, peut être téléchargé sur le site fam.fr

Ouest France - Publié le lundi 23 novembre 2023



Un livre blanc de l'alimentation et de la santé

Pour ses 10 ans, la Fondation de l'Académie de médecine sort un « livre blanc de l'alimentation », condensé de quatre débats impliquant une cinquantaine de spécialistes, beaucoup de médecins mais aussi le chef cancalais Olivier Roellinger.

Le document, qui fait une bonne synthèse des principes généraux des rapports entre alimentation et santé, peut être téléchargé sur le site fam.fr ■



LE PANORAMA DES RETOMBÉES PRESSE EN 2023

LES RETOMBÉES PRESSE

1.3 - SITES DE MAGAZINES



Le Point

« Certains régimes exposent à de graves risques de carences »

La Fondation de l'Académie de médecine dévoile son livre blanc pour en finir avec tous les diktats alimentaires farfelus et dangereux. Entretien avec le professeur Richard Villet.

LE POINT - Par Caroline Tourbe dans l'édition principale le jeudi 23 novembre 2023



L'EXPRESS

L'appel de médecins, nutritionnistes et chefs : "Stop aux dictatures alimentaires !"

Des contributeurs d'un livre blanc de la Fondation de l'Académie de Médecine s'alarment des recommandations radicales de certains régimes, et rappellent des faits essentiels sur l'alimentation.

L'EXPRESS - Dans l'édition principale le jeudi 23 novembre 2023



LE CHASSEUR FRANÇAIS

Alimentation : les risques de la radicalité

Végétarien, végétalien, végan, la Fondation de l'Académie de Médecine dévoile dans son livre blanc les risques de ces régimes alimentaires parfois radicaux. Une alimentation doit être variée.

LE CHASSEUR FRANÇAIS - Par Isabelle Leca dans l'édition principale le samedi 25 novembre 2023

Santé

« Certains régimes exposent à de graves risques de carences »

La Fondation de l'Académie de médecine dévoile son livre blanc pour en finir avec tous les diktats alimentaires farfelus et dangereux. Entretien avec le professeur Richard Villet.

Par [Caroline Tourbe](#)

Publié le 23/11/2023 à 06h58, mis à jour le 23/11/2023 à 09h49



Ce nouvel ouvrage alerte sur les risques associés à certains régimes alimentaires. © SINA SCHULDT / DPA / dpa Picture-Alliance via AFP

Alors que les réseaux sociaux nous abreuvent chaque jour d'injonctions sur les bienfaits ou les méfaits supposés des certains aliments, la Fondation de l'Académie de médecine dévoile son livre blanc « **Alimentation aujourd'hui et demain** ». Destiné à un large public, cet ouvrage alerte sur les risques associés à certains régimes alimentaires, comme le végétalisme, et milite pour un retour à une alimentation plus simple.

Entretien avec le professeur Richard Villet, secrétaire général de la Fondation de l'Académie de médecine, qui remet les pendules à l'heure sur les règles d'une véritable alimentation saine.

Le Point : Le régime alimentaire des Français est-il en péril ?

Professeur Richard Villet : L'alimentation fait l'objet d'une surenchère de messages ou même d'injonctions s'appuyant sur des données scientifiques insuffisantes ou très discutables. La puissance des réseaux sociaux permet de les diffuser à une vitesse et avec une efficacité

redoutables. Cela peut aboutir à adopter des régimes alimentaires ayant parfois des conséquences sérieuses pour la santé.

Le besoin d'un accès à des informations fiables sur le sujet nous a semblé être du ressort de notre fondation. Ce livre blanc agrège des informations vérifiées en fédérant l'avis d'une cinquantaine d'experts reconnus. Ce sont aussi bien des scientifiques que des médecins, des nutritionnistes, des chefs cuisiniers ou des représentants d'associations de patients. Nous souhaitons remettre les pendules à l'heure et sensibiliser les Français sur ce qu'est une bonne alimentation.

Dans les services de pédiatrie, les médecins voient désormais arriver des enfants présentant des carences en fer, en calcium ou en vitamine B12

Quels sont les risques principaux de ces régimes pour la santé ?

La radicalité dans l'observance de certains « régimes » présentés comme plus sains se fait souvent sans aucune compréhension des limites et même des risques. Le choix de supprimer totalement certains nombres de nutriments nécessaires pour une bonne santé est incontestablement à risque. Ainsi les **régimes végétaliens** excluant la consommation de tous produits d'origine animale, et donc de toutes les protéines et acides gras essentiels qu'ils apportent, ne sont pas du tout recommandés chez les plus jeunes.

Dans les services de pédiatrie, les médecins voient désormais arriver des enfants présentant des carences en fer, en calcium ou en vitamine B12 liées à un végétalisme strict, totalement inadapté. C'est également le cas pour les adolescents, sensibles à ces régimes très en vogue. De 10 à 17 ans, la phase de croissance est importante. Le squelette, le cerveau continuent à se développer et ce n'est pas du tout le moment de les priver d'éléments essentiels. Des carences sont également à craindre chez les sujets âgés qui ont déjà tendance à souffrir d'une dénutrition spontanée et à restreindre leur apport en protéines animales.

Et le régime cétogène ?

Ce régime, qui consiste à réduire drastiquement l'apport en glucides, est peut-être le moins pénalisant. Mais, le risque serait d'en faire **un régime miracle contre le cancer**. Ce que l'on sait à ce stade, c'est que la recherche fondamentale – menée essentiellement sur l'animal – indique que le régime cétogène pourrait être bénéfique uniquement pour 6 à 10 % des patients atteints d'un cancer et toujours en complément – jamais en remplacement ! – de leurs traitements médicaux.

Tous les régimes sont-ils à bannir ?

Des raisons médicales peuvent tout à fait justifier de modifier son alimentation. C'est le cas pour **l'obésité**. En **France**, une personne sur deux est en surcharge pondérale et environ une sur cinq est en situation d'obésité réelle. Même si la recherche lie de plus en plus l'obésité à des facteurs génétiques, l'alimentation n'en reste pas moins un levier indispensable pour agir.

L'obésité est considérée comme une maladie chronique, pourtant elle ne bénéficie pas de la prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD). Cela ne permet pas de garantir l'accès à une véritable éducation nutritionnelle notamment. D'autres situations justifient une alimentation spécifique, telles que les

intolérances alimentaires ou certaines allergies. Attention, cependant, pour éviter d'entraîner des carences, l'exclusion du lactose ou du gluten, souvent incriminés dans les intolérances, doit se faire sur les conseils d'un médecin.

Existe-t-il une alimentation idéale ?

Pour la majeure partie d'entre nous, **le meilleur des régimes reste celui de type méditerranéen**. Les études épidémiologiques, qui prennent en compte différents facteurs, montrent que les populations du pourtour méditerranéen, dont l'alimentation est riche en fibres, en antioxydants et pauvres en acides gras saturés, ont une espérance de vie un peu plus élevée. C'est un argument de poids.

La pression exercée par les industries alimentaires sur nos assiettes et l'émergence de la prise de conscience des risques associés à la malbouffe ont pu faire tomber les consommateurs dans un excès inverse avec des régimes d'exclusion de certains aliments présents dans les régimes méditerranéens. Cela les expose donc à des carences.

D'une manière générale, vous prônez dans ce livre le retour à un rapport simple à l'alimentation. C'est-à-dire ?

Un bon régime, c'est surtout un régime de bon sens. Préférer les légumes, fruits, produits céréaliers contenant fibres et vitamines, légumineuses, poissons et, de façon modérée, laitages et viandes, c'est bon pour la santé. Les produits frais permettent d'éviter les additifs, ajoutés pour améliorer l'aspect, la texture ou la conservation des produits transformés.

Vous évoquez également le besoin de prendre son temps...

C'est essentiel de rompre avec des modes de vie occidentaux où l'on choisit toujours plus vite un aliment ultra transformé avant de l'avaler sur le pouce. Le rapport à l'alimentation est aussi celui du rapport au temps et au plaisir, celui de choisir ses aliments, de les cuisiner et de les manger ensemble.

Nutrition

L'appel de médecins, nutritionnistes et chefs : "Stop aux dictatures alimentaires !"

Des contributeurs d'un livre blanc de la Fondation de l'Académie de Médecine s'alarment des recommandations radicales de certains régimes, et rappellent des faits essentiels sur l'alimentation.



Signature d'une charte de bonne conduite pour les négociations dans l'alimentation
afp.com/LOIC_VENANCE

Pas une saison ne passe sans que des recommandations alimentaires, souvent à des fins marketing, se multiplient en s'appuyant sur des données insuffisantes et discutables. Ces recommandations et les conduites alimentaires qui en découlent peuvent entraîner des conséquences sérieuses pour ceux qui les suivent, tant notre santé est liée à ce que nous mangeons. Rappelons que 40 % des cancers sont attribués à notre mode de vie et à l'environnement. Le tabac et l'alcool sont responsables du plus grand nombre de cas de cancers évitables, suivis par le surpoids et l'obésité. Parmi ces facteurs, la majorité regroupe donc des facteurs nutritionnels sur lesquels il est possible d'agir.

Nous, médecins, nutritionnistes, chefs cuisiniers, scientifiques, usagers... prenons la plume aujourd'hui pour nous ériger contre ces recommandations qui pousseraient une partie de nos concitoyens à basculer vers une radicalité dans l'observance de certains "régimes", sans aucune compréhension des risques qu'ils peuvent prendre. Nous souhaitons rappeler ici les informations vérifiées, scientifiques et essentielles sur l'alimentation dans un contexte où les fake news inondent les réseaux.

Des raisons médicales, dont l'obésité, peuvent justifier de modifier son alimentation. En France, 1 personne sur 2 est en surcharge pondérale et 1 sur 6 en situation d'obésité. Si sans doute 10 % des cas d'obésité seraient d'origine génétique, la grande majorité est liée aux conditions et modes de vie dont une mauvaise alimentation.

Depuis 2021, en France, l'obésité est considérée comme une maladie chronique mais ne bénéficie pas de la prise en charge à 100 % dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD). Cette reconnaissance en ALD pourrait permettre aux patients concernés de bénéficier, avant même la survenue de complications (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle et nombreux cancers), d'une prise en charge médicale adaptée et d'une véritable éducation thérapeutique.

Non transformés

Parmi les autres situations justifiant une alimentation spécifique, figurent les intolérances alimentaires et certaines allergies. L'intolérance au lactose et à une partie des produits laitiers concernerait environ 30 % de la population en France. Par ailleurs, de nombreuses personnes souffrent de douleurs digestives en ingérant du gluten particulièrement présent dans le blé et les produits qui en contiennent. L'exclusion du lactose et celle du gluten doivent cependant être médicalement encadrées, car pouvant entraîner des carences.

Enfin, les avancées de la recherche fondamentale semblent montrer que le régime cétogène, en réduisant les aliments contenant des glucides, pourrait, pour certains patients vivant avec un cancer (entre 6 et 10 % d'entre eux), constituer une piste pertinente en complément des traitements habituels.

Une alimentation saine passe essentiellement, à l'instar des régimes méditerranéens, par des produits frais, variés et non transformés : légumes, fruits, produits céréaliers peu raffinés (contenant fibres et vitamines), légumineuses, poissons et, de façon plus modérée, laitages et viandes. C'est bon pour la santé, car c'est une façon de se passer des additifs que renferment la plupart des aliments transformés (conservateurs, colorants, agents de texture...). C'est bon pour le portefeuille, à qualité égale, les produits non transformés étant moins coûteux que ceux qui le sont. Et enfin, c'est bon pour la planète (moins d'agriculture intensive, moins d'emballages, produits locaux et de saison...).

Nous appelons à retrouver le plaisir de cuisiner ces produits sélectionnés, de prendre le temps de les déguster ensemble, assis autour d'une table. Car une bonne assimilation dépend aussi d'une bonne digestion et donc de la façon d'ingérer les aliments.

Information fiable

Rappelons que les quatre piliers de notre alimentation sont le fer, le calcium, les phytonutriments (fruits et légumes) et les acides gras essentiels. Or les aliments ne se valent pas tous : pour combler nos besoins en fer, certains aliments peuvent être riches en fer peu assimilable (épinards, légumes secs cuits) alors que d'autres en contiennent des quantités importantes bien assimilables (viande, poisson ou foie) ; de même pour le calcium, 150 ml de lait de vache (180 mg de calcium) équivalent à

600 grammes de légumes secs. De ce fait, ceux qui suivent un régime végétalien ou végétarien doivent être extrêmement vigilants. Les risques liés aux carences en fer, en calcium ou encore en vitamine B12 (présente uniquement dans les produits d'origine animale) sont bien documentés (anémie et fatigue, ostéoporose et fragilité du squelette, troubles neurologiques, ...). Les conséquences de ces carences sont majeures chez l'enfant.

Il est urgent de diffuser, notamment auprès des populations les plus défavorisées qui souffrent le plus de troubles nutritionnels, une information fiable sur l'alimentation. Celle-ci doit concerner les cantines scolaires (c'est dès l'enfance que les habitudes se prennent), les entreprises, les Ehpad, et tous les lieux de collectivité rassemblant des personnes, quel que soit leur milieu socio-économique. A cet égard, on ne peut que saluer le Nutri-Score qui est un outil utile pour guider le consommateur dans ses choix alimentaires. Mais il faut aller plus loin. Nous connaissons, par exemple, les ravages des sodas trop sucrés ; il y aurait un message de santé publique simple à marteler partout : tout ce qui n'est pas de l'eau est un aliment !

Avec une posture mesurée, nous sommes convaincus qu'il est possible de trouver un mode d'alimentation "œcuménique" qui permette d'allier hédonisme et bénéfices pour notre santé et pour notre planète. Selon Katerina S. Stylianou, chercheuse en diététique à l'université du Michigan, en remplaçant seulement 10 % de l'apport calorique quotidien provenant de la viande (notamment bœuf et charcuterie) par des fruits, des légumes, des noix, des légumineuses et certains fruits de la mer, on pourrait ainsi obtenir des améliorations substantielles de la santé (48 minutes de vie gagnées/personne/jour) et une réduction de 33 % de l'empreinte carbone alimentaire.

S'il faut rompre avec l'alimentation typiquement occidentale ("Western diet") qui conduit l'humanité au surpoids et à l'obésité et ruine notre planète, il convient de ne pas passer, sans réflexion ni prudence, à des régimes d'exclusion qui exposent à de graves carences.

Par des contributeurs du livre blanc de la Fondation de l'Académie de Médecine, "Alimentation aujourd'hui et demain" : Pr Catherine Buffet* (ancien Chef de service Hépato-gastro-entérologie à l'hôpital du Kremlin-Bicêtre), Pr Gabriel Perlemuter* (chef du service d'hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine Béclère université Paris-Saclay), Olivier Roellinger (chef cuisinier étoilé), Pr Richard Villet* (chirurgien viscéral, secrétaire général de la Fondation de l'Académie de Médecine), Pr Judith Aron-Wisnewsy (médecin nutritionniste à l'hôpital Pitié-Salpêtrière), Pr Antoine Bioy (enseignant chercheur (Paris 8) et responsable scientifique AMCA), Olivier Bohuon (président de la Fondation de l'Académie de Médecine), Dr Marie-Christine Boutron-Ruault (médecin interniste, hépato-gastroentérologue, nutritionniste à l'Institut Mutualiste Montsouris), Anne Buisson (directrice de l'AFA Crohn RCH France), Isabelle Bretegnier (diététicienne-formatrice, présidente de la SCIC Nourrir l'Avenir), Pr Florence Campeotto (pédiatre gastro-entérologue à l'Hôpital Necker-Enfants malades), Danielle Castellotti (présidente de la Fondation Sandrine Castellotti), Pr Bernard Charpentier* (président honoraire de l'Académie Nationale de Médecine- président honoraire de la Fédération Européenne des Académies de Médecine (FEAM)), Camille Corman (fondatrice de 1Food1Me, Le Français de la Nutrition Personnalisée), Dr Odile Cotelle (médecin généraliste et attaché de consultation de l'Hôpital Antoine-Béclère), Hugues Ducoin

LE CHASSEUR FRANÇAIS

Alimentation : les risques de la radicalité

PAR ISABELLE LECA | 25 NOV 2023 | MIS À JOUR LE 25 NOVEMBRE 2023

Crédit photo : Shutterstock



Végétarien, végétalien, végan, la Fondation de l'Académie de Médecine dévoile dans son livre blanc les risques de ces régimes alimentaires parfois radicaux. Une alimentation doit être variée.

A l'occasion de son 10^e anniversaire, la Fondation de l'Académie de Médecine a dévoilé son livre blanc « Alimentation aujourd'hui ». Destiné à un large public d'initiés et non-initiés, cet ouvrage fait la synthèse de débats sur l'alimentation. À l'heure de la surinformation relayée par les réseaux sociaux dont l'exactitude n'est pas garantie, la Fondation offre une véritable porte d'entrée à un savoir certifié et accessible

LE PANORAMA DES RETOMBÉES PRESSE EN 2023

LES RETOMBÉES TÉLÉVISION



Charles Matin du vendredi 24 novembre 2023
RMC Story / 06:14



Première Edition du vendredi 24 novembre 2023
BFMTV / 05:46



Première Edition du vendredi 24 novembre 2023
BFMTV / 04:52



Première Edition du vendredi 24 novembre 2023
BFMTV / 06:46



Première Edition du vendredi 24 novembre 2023
BFMTV / 06:38

LE PANORAMA DES RETOMBÉES PRESSE EN 2023

LES RETOMBÉES RADIO



La vie en Bleu du samedi 18 novembre 2023

France Bleu Périgord / 10:34



Journal du dimanche 19 novembre 2023

France Inter / 11:04



Le coup de coeur de François-Régis Gaudry du dimanche 19 novembre 2023

France Inter / 11:24

LE PANORAMA DES RETOMBÉES

PRESSE EN 2023

LES RETOMBÉES RADIO

1.2 - SITES RADIO



"STOP AUX DICTATURES ALIMENTAIRES" ALERTENT LES MÉDECINS

"Stop aux dictatures alimentaires" alertent les médecins

RMC - Émission du vendredi 24 novembre 2023

https://rmc.bfmtv.com/replay-emissions/apolline-matin/stop-aux-dictatures-alimentaires-alertent-les-medecins_VN-202311240333.html



"STOP AUX DICTATURES ALIMENTAIRES !" Médecins, nutritionnistes, chefs cuisiniers et scientifiques lancent un appel

"Le danger, c'est l'excès" : alerte sur la malbouffe et les régimes alimentaires drastiques.

RMC - Émission du vendredi 24 novembre 2023 par James Abbott

https://rmc.bfmtv.com/actualites/societe/sante/le-danger-c-est-les-exces-alerte-sur-la-malbouffe-et-les-regimes-alimentaires-drastiques_AV-202311240469.html



"STOP AUX DICTATURES ALIMENTAIRES !" Médecins, nutritionnistes, chefs cuisiniers et scientifiques lancent un appel

"Stop aux dictatures alimentaires !" : Des professionnels lancent un appel.

RMC - Émission du vendredi 24 novembre 2023

https://rmc.bfmtv.com/replay-emissions/charles-matin/stop-aux-dictatures-alimentaires-des-professionnels-lancent-un-appel_VN-202311240223.html



"STOP AUX DICTATURES ALIMENTAIRES", ALERTENT LES MÉDECINS

"Stop aux dictatures alimentaires !". Régimes végétaliens, régimes végétariens, sans fibres ou sans gluten, la fondation de l'Académie de médecine alerte sur les risques encourus. Médecins, nutritionnistes, chefs cuisiniers, scientifiques, viennent de publier un livre blanc qui dénonce de telles pratiques et rappelle qu'il faut privilégier une alimentation équilibrée. "S'il faut rompre avec l'alimentation typiquement occidentale qui conduit l'humanité au surpoids et à l'obésité et ruine notre planète, il convient de ne pas passer, sans réflexion ni prudence, à des régimes d'exclusion qui exposent à de graves carences" expliquent-ils.

Lien : https://rmc.bfmtv.com/replay-emissions/apolline-matin/stop-auxdictatures-alimentaires-alertent-les-medecins_VN-202311240333.html



"LE DANGER, C'EST LES EXCÈS": ALERTE SUR LA MALBOUFFE ET LES RÉGIMES ALIMENTAIRES DRASTIQUES

James Abbott Le 24/11/2023 à 10:32



Malbouffe, influence néfaste de l'agro-industrie, régimes drastiques de gourous controversés... La Fondation académie de médecine publie cette semaine une tribune contre les excès du domaine de l'alimentation. Le chef Olivier Roellinger, parrain de ce "livre blanc", en explique les contours ce vendredi sur RMC.

Des "dictatures alimentaires" nocives pour la santé? La Fondation académie de médecine a publié ce jeudi un "livre blanc"

intitulé ***L'alimentation aujourd'hui et demain***, un plaidoyer pour une nourriture saine. C

étoilé, a parrainé ces travaux entamés depuis deux ans, et axe principalement ses alertes sur la jeunesse et la santé. "L'alimentation est la première médecine préventive", rappelle-t-il dans ***Charles Matin*** ce vendredi sur RMC.

"Ce qui a marqué l'après-guerre, c'est la dictature alimentaire insidieuse de l'agro-industrie. C'est du gras, du sel, du sucre, des textures et arômes de synthèse...", poursuit-il. Une catastrophe qui conduit à une "pandémie d'obésité" selon ses mots, avec ses conséquences collatérales catastrophiques pour la santé et la société: maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies auto-immunes, pression artérielle... 1.9 milliard de personnes sont en effet en surpoids sur notre planète et 650 millions souffrent d'obésité, selon les chiffres de l'ONU...

"LA NATURE A HORREUR DES EXTRÊMES"

Ce livre blanc est donc destiné à être une véritable "sonnette d'alarme" à l'attention du grand public mais aussi des "élus et décideurs".

"La première règle, au fond, c'est juste de cuisiner", lance comme une évidence Olivier Roellinger.

"Quand on fait une activité physique, on considère que ça fait partie de notre bien-être et de notre équilibre. Reprendre notre souveraineté alimentaire en cuisinant est sûrement le meilleur moyen (d'aller en ce sens), encore faut-il y consacrer du temps", précise le chef, alors qu'une alimentation de bon sens, équilibrée, est non seulement bénéfique pour la santé **mais aussi pour la planète**

ATTENTION AUX RÉGIMES DRASTIQUES TROP CARENCÉS

Mais attention aux dérives radicales, nuance Olivier Roellinger. "On voit des gens qui s'engouffrent dans des **régimes mis en lumière par des gourous** de tous poils et qui finissent par être totalement excessifs", alerte le chef.

"Le danger, c'est les excès. La nature a horreur des extrêmes, et on espère que ce n'est pas que dans la nature", illustre-t-il.

"S'il faut rompre avec l'alimentation typiquement occidentale qui conduit l'humanité au surpoids et à l'obésité et ruine notre planète, il convient de ne pas passer, sans réflexion ni prudence, à des régimes d'exclusion qui exposent à de graves carences" est-il écrit dans le "livre blanc" publié par la Fondation académie de médecine.

Le professeur Richard Villet, l'un des auteurs du livre blanc, pointe du doigt certains de ces régimes. "Ces régimes extrémistes font qu'on supprime tellement d'aliments qu'en dernier recours, on a des carences, qui peuvent être des carences en calcium, en fer ou en vitamines, et qui peuvent être très délétères pour la santé", lance-t-il sur RMC.

SUR LE MÊME SUJET

Pro-jeûne, antivax, accusé d'abus de faiblesse: qui est Thierry Casasnovas, "pape du crudivorisme"?

Les auteurs de cette publication préconisent un suivi médical régulier des patients qui optent pour un régime de ce type, qu'ils soient jeunes ou plus âgés. "Les carences peuvent être dramatiques quand des parents imposent à leurs enfants ce genre de régimes pas variés", confirme Olivier Roelinger.

La "Fondation de l'académie de médecine" a été créée en 2013 et a pour but de "promouvoir le rayonnement de la médecine et de la recherche médicale en France et à l'étranger". Elle est donc à distinguer de l'Académie de médecine "traditionnelle", à laquelle elle est quand même liée. Ce livre blanc évoqué dans l'article est financé notamment par le mécénat de L'Oréal et la chaîne hôtelière "Relais & Châteaux".



"STOP AUX DICTATURES ALIMENTAIRES !": DES PROFESSIONNELS LANCENT UN APPEL

"Stop aux dictatures alimentaires !": Médecins, nutritionnistes, chefs cuisiniers et scientifiques lancent un appel. "La première règle, c'est cuisiner", rappelle Olivier Roellinger, chef cuisinier étoilé. Il était l'invité de Charles Matin à 06 h 10 sur RMC et RMC Story.

Le 24/11/2023 à 6:59 | Durée : 3:54

Lien : https://rmc.bfmtv.com/replay-emissions/charles-matin/stop-auxdictatures-alimentaires-des-professionnels-lancent-un-appel_VN-202311240223.html

LE PANORAMA DES RETOMBÉES PRESSE EN 2023

AUTRES RETOMBÉES

PURE PLAYERS



Santé : 5 conseils pour bien s'alimenter à tous les âges.

La Fondation de l'Académie de Médecine livre cinq conseils essentiels pour bien s'alimenter à tous les âges de la vie.

Pourquoi Doctor - Publié le lundi 27 novembre 2023 par Mathilde Debry

SITE DE COMMUNIQUÉ DE PRESSE



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

Signes & sens - Publié le lundi 23 novembre 2023



pourquoi docteur

Comprendre pour agir

Santé : 5 conseils pour bien s'alimenter à tous les âges

Par **Mathilde Debry**

La Fondation de l'Académie de Médecine livre cinq conseils essentiels pour bien s'alimenter à tous les âges de la vie.



Publié le 27.11.2023 à 17h15

A l'occasion de son 10e anniversaire, [la Fondation de l'Académie de Médecine](#) a dévoilé [son nouveau livre blanc](#) intitulé "*Alimentation aujourd'hui et demain*".

Alimentation : pourquoi un nouveau livre blanc ?

Destiné à un large public d'initiés et non-initiés, cet ouvrage fait la synthèse de débats sur l'alimentation organisés par la Fondation de l'Académie de Médecine.

L'ESSENTIEL

- 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.
- Chez l'enfant et l'adolescent, l'alimentation équilibrée repose sur 4 piliers : le fer, le calcium, les acides gras essentiels et les phytonutriments.

"Avec la contribution de médecins, de nutritionnistes, de chefs cuisiniers, de scientifiques et d'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 des informations vérifiées, scientifiques et essentielles sur l'alimentation dans un contexte où les fake news inondent les réseaux sociaux", poursuit le médecin.

5 conseils essentiels pour bien s'alimenter

Voici les principaux enseignements énumérés dans le livre blanc :

- 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.

- 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 protéique et une hydratation suffisante même si la sensation de soif a diminué.

- *"L'eau n'est pas un remède et, en dehors de pathologies particulières, sa consommation doit être réglée par la soif. Tous les liquides autres que l'eau sont de la nourriture",* rappellent également les membres de la Fondation.

- *"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 celui-ci doit être un moment de détente et de plaisir",* ajoutent les scientifiques.