



Nutrition

Quoi de neuf docteur ?

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DU HAUT CONSEIL DE LA SANTÉ PUBLIQUE CONSIDÈRENT ENFIN LES CÉRÉALES COMPLÈTES, LES FRUITS SECS ET LES LÉGUMINEUSES.

Le PNNS évolue. Le P quoi ? Le Programme national nutrition santé qui, sous l'impulsion du Haut Conseil de la santé publique (HCSP), vise à améliorer l'état de santé des Français avec des messages comme « Cinq fruits et légumes par jour » et des « repères » sur ce qu'il pense être une bonne alimentation. Parmi eux, les fruits et légumes, laitages, féculents, viandes-poissons-œufs, matières grasses. Bientôt rejoints par les repères légumineuses, fruits à coque sans sel ajouté et produits céréaliers complets ou peu raffinés.

« *C'est ce que l'on espérait, se réjouit Charles-Antoine Winter, diététicien nutritionniste, responsable formation à l'Institut de l'alimentation bio. Les gens ne mangeaient plus d'amandes, assimilées aux matières grasses. Pensant bien faire, ils consommaient trop de pâtes et de pains raffinés. Erreur fatale pour la prévention obésité et santé en général ! Distinguer les céréales complètes et les légumineuses des féculents raffinés est vital.* »

Le HCSP recommande aussi « *des aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides* ». Une avancée ! « *Les résidus phytosanitaires se concentrent dans le son des céréales conventionnelles. À ce jour, le mode de production bio est le plus sûr pour l'absence de pesticides chimiques ou à des taux très faibles de contamination* », reprend le diététicien, plutôt critique envers le PNNS. « *Personne ne comprend ce que représentent les cinq fruits et légumes par jour. Et les portions recommandées sont insuffisantes pour un adulte à la vue des besoins préventifs. Enfin, consommer trois à quatre produits laitiers par jour n'a aucun fondement scientifique et génère un déséquilibre nutritionnel.* »

Souvent accusée par divers collectifs de citoyens, médecins, etc. de proximité avec l'industrie agroalimentaire, la santé publique doit aussi clarifier sa position. Le PNNS pourrait s'en trouver bouleversé.

M.-P. C.

ÉCOLO JUSQU'AU BOUT

C'est encore un tabou en France : l'écologie à l'heure de la mort. Les pompes funèbres y auraient-elles à perdre ? Ne soyons pas pleins de morgue, le secteur n'est pas totalement déconnecté des préoccupations environnementales, comme en témoigne l'enquête de Brigitte Lapouge-Déjean et Laetitia Royant (*Funérailles écologiques*, Éd. Terre vivante). Si le match crémation/inhumation n'a pas encore statué sur la pratique la moins polluante, il est possible de trouver des urnes

en carton, sel, terre..., des cercueils en carton également ou en bois de forêts écoresponsables et des professionnels à l'écoute. Enfin, des villes ont opté pour des cimetières 0 phyto, qui deviennent des espaces vivants pour reposer au vert éternellement.



TABLE D'ARTISTES

Que dit de nous notre assiette ? 15 artistes s'emparent de la question et posent leur regard sur notre alimentation, abordant six thèmes (manger, acheter, modifier, cultiver, élever et préserver) pour ausculter la société. *Quand les artistes passent à table*, exposition itinérante, jusqu'au 30 novembre au ministère de la Culture à Paris 1^{er}.

OH, LE BIO CADEAU !

Pour sensibiliser les enfants à une alimentation saine et durable, Ludobio. Éveil sensoriel, famille d'aliments, diversité, saisons..., le seul jeu en France sur l'agriculture bio a été créé par l'association Bio Consom'acteurs pour les 6 et 12 ans. 9€ chaque jeu de cartes disponible auprès de l'association ou 49 € la boîte complète à acheter sur comprendrepouragir.org. Et en prime, un nouveau site avec des contenus gratuits : ludobio.fr

