

Croquer la vie 10 *dans son assiette*



MON ASSIETTE VÉGÉTALE...



...ELLE A TOUT BON POUR
MA SANTÉ ET POUR LA PLANÈTE !

Édito



Christian Remésy en 1996 mettait l'accent sur la notion des calories vides dans son ouvrage "**LES BONNES CALORIES**", insistant sur l'importance de la densité micronutritionnelle de l'assiette pour notre santé.

La micronutrition s'est inspirée de cette vision pour développer l'impact fonctionnel de nos choix alimentaires.

En 2020, ce "paysan chercheur" nous indique la direction de nos choix alimentaires du futur en publiant "**LA NUTRIECOLOGIE**", en précisant que la meilleure façon de bien se nourrir est aussi la plus efficace pour protéger la planète.

Dans ce contexte, le concept des 3 V cher à Anthony Fardet, propose une alimentation Végétale, Vraie, et Variée, imposant une "**végétalisation de notre assiette**".

Le modèle alimentaire protecteur universel défini par la science est un régime riche en produits végétaux, peu transformé et varié avec un ratio de 85/15 entre les aliments d'origine végétale et animale.

Ce 10^{ème} numéro de "**Croquer la vie**" a pour but de vous familiariser avec la notion d'assiette végétale, qui ne vous recommande pas de vous convertir au véganisme, mais au contraire de faciliter cette évolution heureuse en privilégiant le végétal à l'animal pour les bienfaits conjugués de notre organisme et de la sauvegarde de notre planète...

Bonne lecture à toutes et à tous...

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be 'D. Chos'.

Didier Chos

PRÉSIDENT DE L'IEDM



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

Croquer la vie dans son assiette a été réalisé par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 001 29779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM'EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Date de parution : décembre 2016. Dépôt légal : mars 1999. N° ISSN : 2824-9542

Les bons réflexes pour Hugo



DANS TON ASSIETTE, IL Y A 2 GRANDES FAMILLES :

- Les **macronutriments** composés des protéines, des glucides (ou sucres), des lipides (ou graisses)
- Les **protéines** : on les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, le fromage, le fromage blanc - ce sont les protéines **animales** - mais aussi dans les céréales et les légumineuses (comme les lentilles), ce sont les protéines **végétales**.

Les protéines servent à fabriquer "**les briques**" de notre organisme (les muscles, le squelette) mais aussi les **anticorps** pour se défendre contre les maladies et certaines **hormones** pour garder notre bonne humeur, et bien grandir.

- Les **glucides** : on les trouve dans les gâteaux, les bonbons, la confiture, le chocolat, le miel, les pâtes à tartiner au chocolat, les jus de fruits, les sodas... Ce sont les **glucides simples** ou rapides. On les trouve aussi dans le riz, les pâtes, les pommes de terre, les céréales, les légumineuses... Ce sont les **glucides complexes** ou **lents**. Les glucides sont notre source d'énergie la plus précieuse : c'est le **carburant** de notre organisme.
- Les **lipides** : contenus dans le beurre, la crème, les huiles... Ils participent à la synthèse des membranes de nos cellules et constituent la **réserve d'énergie** la plus importante.

- Les **micronutriments** composés des vitamines (vitamine C, vitamine D...), minéraux (fer, magnésium...), acides gras essentiels (oméga 3), acides aminés, polyphénols... Présents en grande quantité dans les fruits et légumes frais ou secs, les huiles de colza et de noix, les poissons gras, le thé, le chocolat... Même s'ils n'apportent pas d'énergie, ils sont **MEGA importants** car ils jouent un rôle fondamental pour le bon fonctionnement de nos cellules. Fatigue traînante, baisse de l'attention, difficultés d'endormissement, infections à répétition : et si c'était un manque en micronutriments ?

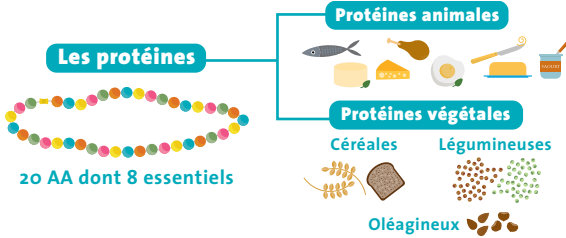
Les enfants sont particulièrement concernés car ils ont des besoins accrus en micronutriments pour assurer correctement leur croissance.

C'est quoi les protéines ?

Protéines animales ou végétales : que choisir ?

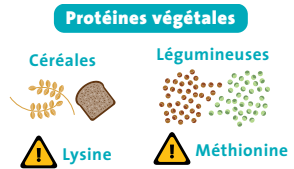


Les protéines sont constituées d'une chaîne d'acides aminés.



- Il existe **20 acides aminés**. Seuls **8 sont essentiels**, c'est-à-dire que l'organisme est incapable de les synthétiser. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.
- Seules les protéines d'origine animale contiennent ces **8 acides aminés** : Valine, Isoleucine, Lysine, Méthionine, Leucine, Phénylalanine, Thréonine, Tryptophane.

Les **céréales** sont dépourvues de **lysine**.
Les **légumineuses** sont dépourvues de **méthionine**.



En cas d'alimentation végétane, il est **obligatoire** de les associer pour ne pas être carencé(e).

Associations indispensables

Les protéines animales VS Les protéines végétales

Œuf : 12 g	Thon : 25 g	Fromage blanc : 8 g	Tofu (ferme) : 14 g	Sarrasin (cuit) : 12 g
Camembert : 20 g	Blanc de poulet : 26 g	Steak de boeuf : 20 g	Amandes : 21 g	Lentilles : 9 g
			Pain complet : 8 g	Pois chiches : 9 g

PROTÉINES POUR 100 G

LE SAVIEZ-VOUS ?

La **phénylalanine** peut être convertie en **tyrosine**, acide aminé précurseur de la **dopamine**, "hormone" de la motivation qui permet de bien démarrer la journée.

Le **tryptophane** est un acide aminé, précurseur de la sérotonine, hormone de la sérénité et de la **mélatonine**, hormone de l'endormissement.

Leucine, isoleucine et **valine** sont des acides aminés dits "**branchés**" particulièrement importants pour optimiser la construction et la récupération musculaires.

NOS BESOINS EN PROTÉINES : LES RECOMMANDATIONS DE L'ANSES

- Adulte <60 ans en bonne santé : **0,83 g/kg/jour**
- Sénior, femme enceinte ou allaitante : **1 à 1,2 g/kg/jour**
- Personnes dénutries : **1,5 g/kg/jour**



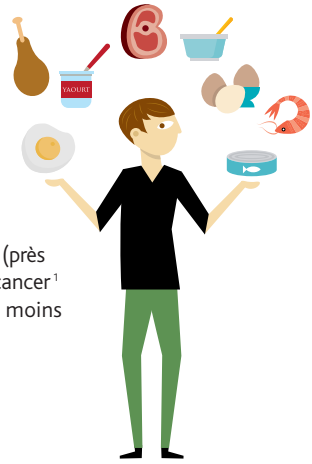
Trop de protéines animales, attention danger !

POUR LA SANTÉ

Ce que nous disent les études

Les résultats publiés dans l'International Journal of Cancer montrent que la consommation trop importante de **viande rouge** augmente le risque de développer un **cancer du sein** et de manière plus générale un risque de cancer au global.

Ainsi, les 20 % de personnes consommant le plus de **viande rouge** (près de 100g/jour en moyenne) voient leur risque de développer un cancer¹ augmenter de 30 % par rapport aux 20 % qui en mangent le moins (40 g par jour en moyenne).



Pour une portion de **100 g** de viande rouge consommée par jour

• Augmentation de **29 %** du risque de cancer colorectal

Pour une portion de **50 g** de charcuterie consommée par jour

• Augmentation de **21 %** du risque de cancer colorectal



MARGUERITE VACHE ÉCOLO !

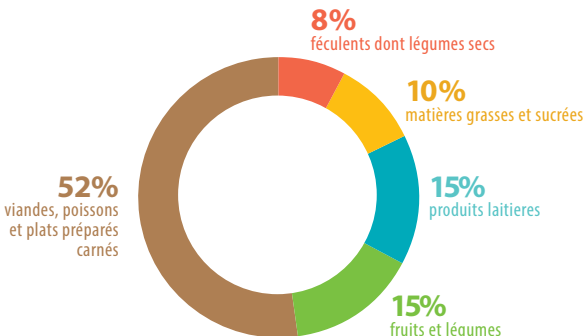
▶ Attention, la production de **méthane** (GES) peut être fortement diminuée en fonction de l'alimentation donnée aux ruminants.

▶ Une étude a démontré que par rapport à une alimentation « maïs + soja + blé », un régime à base de plantes et de graines de lin riches en Oméga 3 donnée aux ruminants, faisait baisser la production de méthane de 30 % lors des éructations des vaches².

POUR LA PLANÈTE

En fonction de l'assiette

Emission de gaz à effets de serre (GES) et assiette



1 - <https://www.inserm.fr/actualite/impact-consommation-viande-rouge-ne-serait-pas-limite-risque-cancer-colorectal>
 2 - <https://www.bleu-blanc-coeur.org/a-propos/demarche-environnementale>

Les végétaux, ils ont tout bon pour notre santé



► Les végétaux ont une **densité micronutritionnelle** importante car ils sont riches en **micronutriments** (vitamines, potassium, calcium, magnésium, fer, acides gras essentiels...).

→ Ils ont un impact sur notre **forme physique, psychique** et nos **défenses immunitaires**.

► Les végétaux sont riches en **fibres prébiotiques**.

→ Ils servent de **nourriture** au microbiote intestinal et ont donc un impact sur la **régulation du transit** et **l'immunité**.

Des études montrent que la consommation de **fibres** alimentaires est associée à une diminution du risque de **cancer colorectal**³.

→ Les végétaux réduisent la **sécrétion d'insuline** et **l'insulinorésistance**, participant ainsi à la **régulation de la glycémie**.

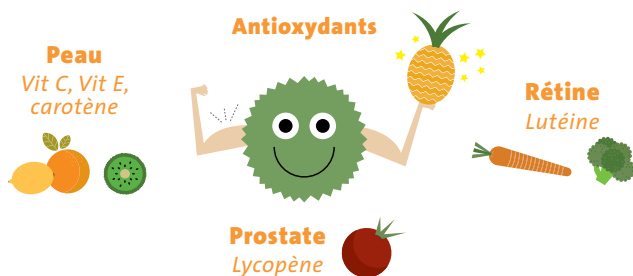
Les **légumineuses**, par exemple, riches en fibres, ont une charge glycémique basse, et représentent un féculent de choix pour les diabétiques.

► Les végétaux sont riches en **antioxydants**, qui sont des **protecteurs cellulaires** (vitamines, polyphénols...) impliqués dans le **ralentissement du vieillissement**.

→ Les végétaux peuvent avoir une action protectrice sur certains cancers (crucifères, l'ail et ses cousins, fruits rouges...).



Protection cellulaire



► Les végétaux sont des **aliments alcalinisants** qui contribuent à l'**équilibre acido-basique** de l'assiette. Ils agissent ainsi sur la bonne santé de nos **reins**, de nos **muscles** et de nos **os**⁴.

Les végétaux, ils ont tout bon pour notre planète

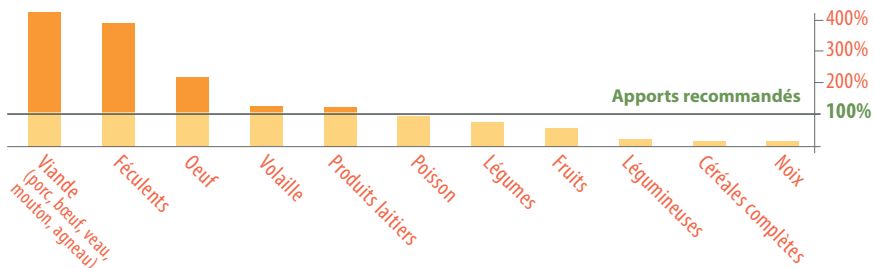
Pourquoi manger des végétaux, c'est bon pour la planète ?



Selon la **commission EAT-Lancet**, voici la consommation actuelle par rapport aux apports recommandés pour satisfaire à la fois les impératifs nutritionnels et environnementaux. Il s'agit d'un **modèle alimentaire à base de végétaux** essentiellement, pouvant contenir des quantités raisonnables de poissons, de viandes et laitages, de type **flexitarien**.

OBJECTIF : LUTTER CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Comparaison de la consommation européenne actuelle / consommation recommandée (Commission EAT-Lancet, 2019)



ZOOM SUR LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses améliorent la **teneur en azote** des sols : elles créent des **symbiotes** avec les bactéries du sol au niveau de leurs racines, permettant ainsi de **fixer l'azote de l'air dans le sol**. Elles permettent donc d'**augmenter la teneur en azote** du sol et d'**éviter les engrais chimiques**.

Elles apportent également de l'**ombre** et favorisent ainsi l'**absorption de l'eau par le sol**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un légume de saison frais cultivé localement génère :

- 20 fois moins de GES qu'un légume hors saison, importé ou produit sous serre chauffée
- 7 fois moins de GES qu'un légume surgelé

C'est quoi l'assiette idéale ?

En pratique, qu'est-ce que je dois manger ?



DIFFÉRENTS TRAVAUX ONT ÉTÉ CONDUITS POUR ÉLABORER CETTE ASSIETTE

Plus d'un tiers de la surface terrestre du monde et près de 75 % des ressources en eau douce sont maintenant destinées à l'agriculture ou à l'élevage.

L'assiette proposée par **Afterres 2050** devrait permettre une réduction de 50 % des GES :

Types d'aliments	Évolution par rapport à la consommation actuelle
Laitages	-38%
Viande	-50%
Poisson	-85%
Crustacés	+35%
Légumes secs	+1000%
Fruits secs et oléagineux	+167%
Fruits et légumes	+50%
Huile	+118%

Actuellement voici les recommandations de Santé Publique France :

AUGMENTER	RÉDUIRE	ALLER VERS
 Les fruits et les légumes  Les fruits à coque  Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, etc.)  CHEF Le fait maison  L'activité physique	 La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)  Les produits sucrés et les boissons sucrés  Les produits avec un Nutri-Score D et E  La charcuterie  L'alcool  Le temps passé assis	 Les aliments de saison et les aliments produits localement  Une consommation de poissons gras et maigres en alternance  Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complet, la semoule complète  BIO Les aliments bio  L'huile de colza, de noix et d'olive  Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



SI VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UN CONSEIL INDIVIDUALISÉ POUR UN HIVER EN PLEINE FORME. N'HÉSITEZ PAS À APPELER L'IEDM AU **0 1 85 73 69 98** POUR OBTENIR LES COORDONNÉES D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS.

CE DOSSIER A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR LE DR LAURENCE BENEDETTI DIPLÔMÉE EN NUTRITION ET MICRONUTRITION ET MARIE DEWAVRIN FORMÉE EN NATUROPATHIE.



Institut Européen de Diététique et Micronutrition
www.iedm.asso.fr   