DU CONCEPT DE NUTRITION AU CONCEPT DE BESOINS ALIMENTAIRES

RAPPELS DE QUELQUES DEFINITIONS :

La fonction de nutrition est assurée par des appareils spécialisés :

- L'appareil digestif,
- L'appareil circulatoire,
- L'appareil excréteur,
- L'appareil respiratoire.

Soit une approche dite "systémique", on parle en effet de **système** digestif. Cette approche concerne un ensemble d'organes complexes qui concourent aux mêmes fonctions : bouche, pharynx, estomac..., pancréas, intestin.
Un **appareil** comprend plusieurs organes fonctionnant de manière coordonnée. Ces organes possèdent au minimum deux tissus différents, pour exemple : le foie, l'estomac, etc. Au microscope chaque organe apparaît constitué d'un ou de plusieurs tissus. Un **tissu** est un ensemble de cellules disposées de façon définie, ayant des caractères communs en relation avec la fonction accomplie par le tissu. Exemple : tissu conjonctif.

La cellule est la plus petite unité fonctionnelle de base. Elle est capable de toutes les réactions chimiques nécessaires à la vie. Exemple de cellule d'une muqueuse : l'entérocyte intestinale.
Les cellules baignent dans un liquide : la lymphe interstitielle, appelée milieu intérieur. Au niveau de la cellule se situent l'Anabolisme et le Catabolisme, constituant le Métabolisme. C'est le siège de réactions moléculaires :

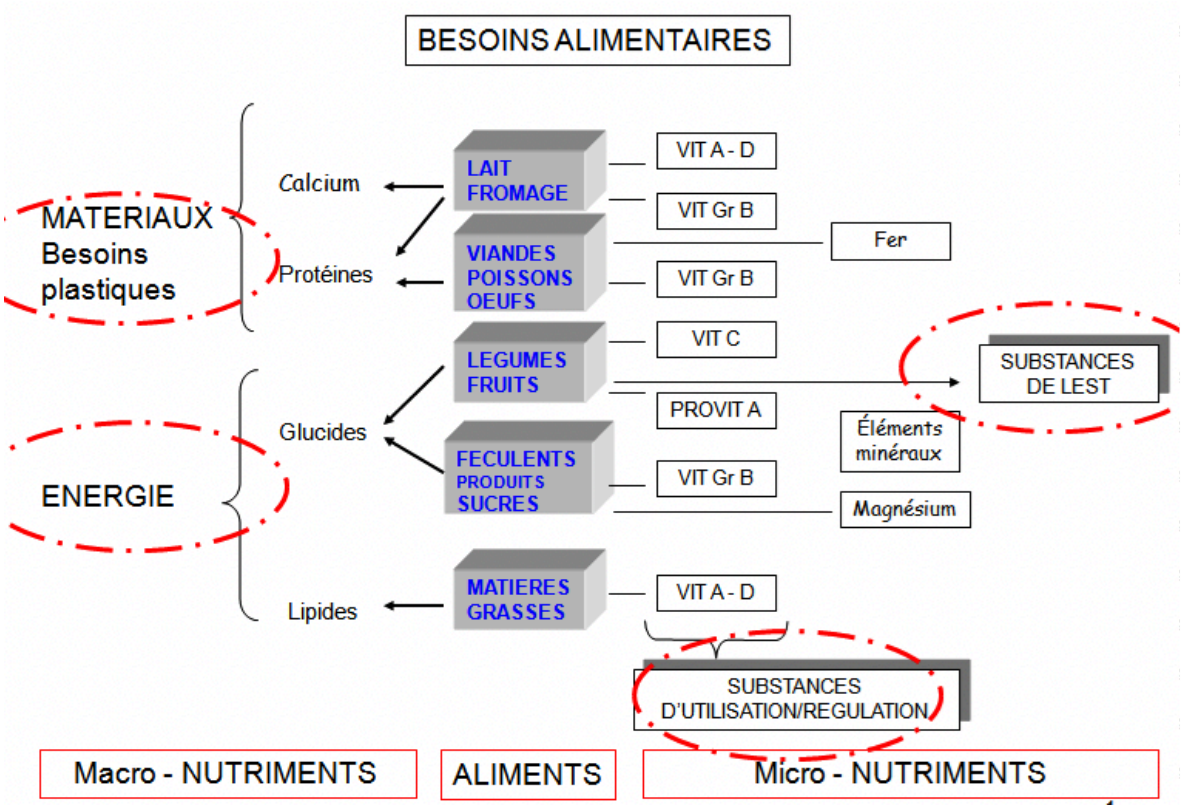
- Synthèse des protéines, des hormones... - Hydrolyse,...

- Synthèse énergétique, etc.

Ces réactions moléculaires peuvent exister qu'à partir d'apports alimentaires harmonieux tant dans leur dimension quantitative que qualitative.

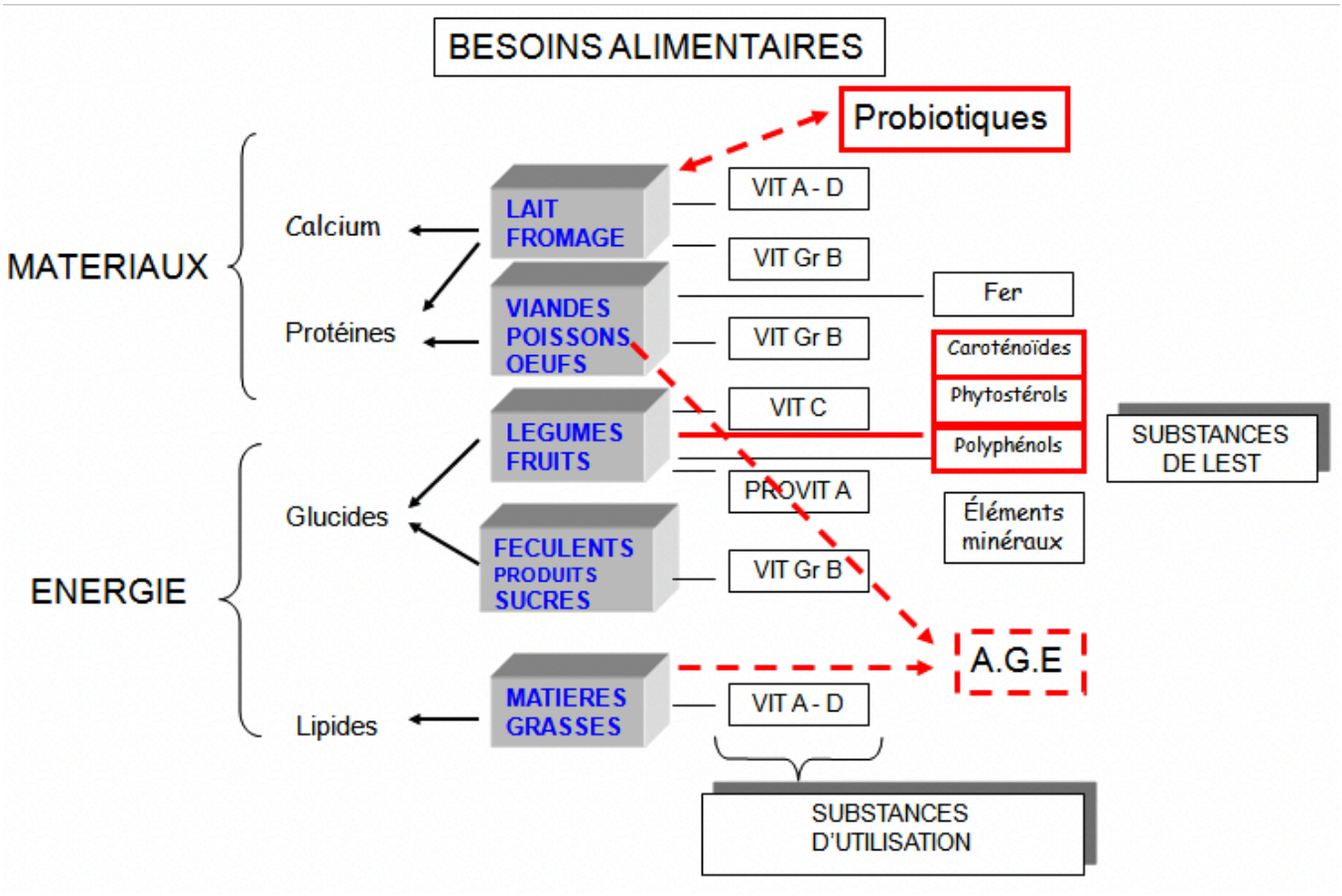
NOS BESOINS ALIMENTAIRES

Ce premier tableau présente nos besoins en terme de macro-nutriments, et micro-nutriments que l'on trouve dans les aliments.



Une approche plus fine fait apparaître des ingrédients que la science a bien mis en évidence. Pour exemple :

Les probiotiques. Ils ont été vulgarisés et mis en avant via les produits laitiers. Ce sont des micro-organismes qui colonisent naturellement l'intestin. Leur présence, leur variété seraient gage de bonne santé. La tentation est forte d'en apporter mais surtout de créer les bonnes conditions de leur vie. Pour cela il est nécessaire de leur apporter des prébiotiques. Ces derniers servent de base à leur métabolisme. Les fibres alimentaires sont à recommander.

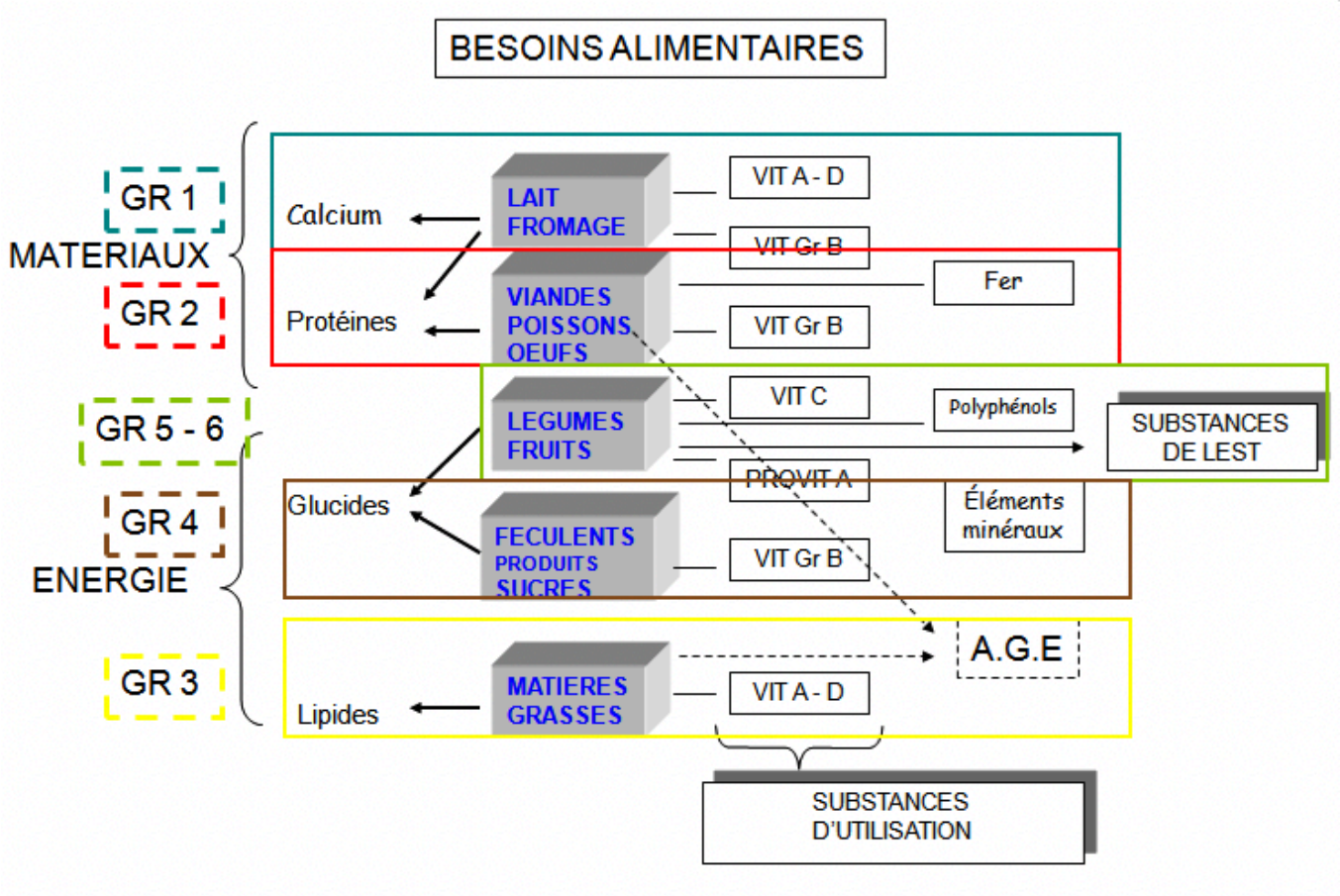


Afin de rendre compréhensible les besoins alimentaires il est de coutume de rassembler les aliments se caractérisant par les mêmes apports. C'est ainsi que l'on a définit la notion de groupe alimentaire.

Ces approches sont le reflet des connaissances médicales de leur temps. La vulgarisation de l'alimentation se doit d'être comprise pour toucher les buts visés.
Dans un premier temps, et à la sortie de la guerre les besoins mis en avant sont les protéines. Le professeur Jean TREMOLIERES propose un groupe 1 dans lequel il y a la viande, les poissons et les œufs. Il n'oublie pas d'y inclure les légumineuses.

Les besoins en protéines étant satisfaits il s'agit de raisonner plus finement et de viser les besoins calciques. Le lait, les produits laitiers passent de la deuxième place à la première.
D'autres classifications apparaîtront. Le groupe des fruits et légumes se subdivisent entre les légumes et les fruits crus (crudités) et les fruits et légumes cuits : les cuidités.
Le groupe des glucides peut se trouver scindé. Les glucides classiques et les sucres simples. Ces derniers pouvant être caractérisés par la couleur noire…

Les matières grasses ont été, selon les époques, catégorisées en lipides d'origine animale ou d'origine végétale.



UN DOCUMENT DE REFERENCE : LE PNNS

En 2001 un premier PNNS voit le jour suive d'autres depuis. « Le(s) PNNS ont comme objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un des déterminants majeurs qu'est la nutrition ».

Notes :
- 1. Le mot « nutrition » doit être compris comme englobant les questions relatives à l'alimentation (nutriments, aliments, déterminants sociaux, culturels, économiques, sensoriels et cognitifs des comportements alimentaires) et à l'activité physique.

- 2. Le PNNS prend en compte les dimensions biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire et de l'activité physique.
- 3. Les orientations développées, les messages promus dans le cadre du PNNS reposent sur une expertise scientifique organisée par les pouvoirs publics.... »

Une multitude d'applications digitales sont apparues, les unes se présentant oh combien plus performantes que les autres.

LE NUTRISCORE

Plus proche de nous d'autres initiatives telle que le NUTRISCORE. Il est basé sur l'apport alimentaire des aliments.

Les protéines, les fibres, la présence des fruits et légumes sont des éléments positifs.

Les négatifs sont : l'apport énergétique, les AGS, le sel et le sucre.

Moultes reproches ont été formulés à son égard. Une alimentation diversifiée, loin des oukases ponctuels, semble être une voie à la fois facile et fiable.