

La santé en librairie

# Santé et alimentation

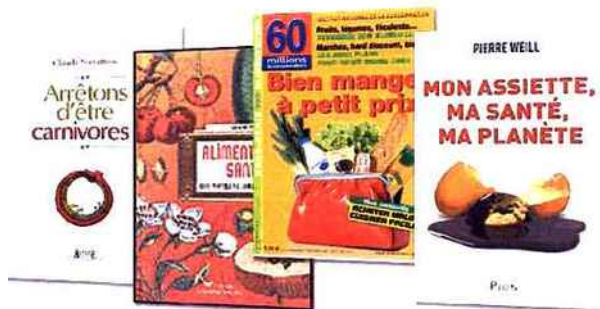
## Prendre le problème à la racine

Une « biodiversité » est possible, explique Pierre Weill dans son dernier ouvrage (« Mon assiette, ma santé, ma planète »), et même indispensable pour protéger notre planète et lutter contre ces maladies métaboliques qualifiées, c'est un comble, de civilisation ! Une consommation saine et respectueuse de la nature passe par l'arrêt de l'alimentation carnée, affirme de manière enflammée Claude Servanton (« Arrêtons d'être carnivores »), quand Isabelle Pillon (« Alimentation santé ») et un hors-série de la revue « 60 millions de consommateurs » proposent des conseils pratiques pour bien se nourrir.

L'INGÉNIEUR agronome Pierre Weill en est convaincu : nous sommes complètement dépendants de notre environnement, de nos chaînes alimentaires, de la rencontre entre nos aliments et nos gènes. « Nous sommes placés tout au bout d'une chaîne continue d'échanges qui vont de la vie intense et souterraine du sous-sol d'un champ de blé jusqu'à l'activité étonnante d'une cellule du pancréas », écrit-il. En 50 ans, nos modes de vie ont radicalement changé sans que notre patrimoine génétique ne suive le même mouvement. Difficile de se dire que les maladies contemporaines dites « de civilisation », – diabète, obésité, ma-

ladies cardio-vasculaires, cancers –, n'ont rien à voir avec ce bouleversement de nos chaînes alimentaires, garantes de nos équilibres biologiques !

Avec le même talent et la même passion que dans son précédent ouvrage, « Tous gros demain ? » (« le Quotidien » du 4 juin 2007), Pierre Weill expose la complexité et les fonctions de la chaîne alimentaire, la nécessité de la biodiversité, explique la possibilité d'une agriculture à vocation santé comme celle proposée par les filières de réintroduction des sources végétales dans l'alimentation animale (Bleu-Blanc-Cœur avec le lin, par exemple), tout en soulignant les questions non résolues, comme celle de l'aquaculture, rappelle le scandale écologique et nutritionnel de l'huile de palme et bien d'autres absurdités indissociables des moteurs économiques. « Les systèmes de production de masse ont trouvé leurs limites dans les naufrages de la santé publique et de l'environnement », affirme-t-il. La « biodiversité » n'est pas seulement un jeu de mots, le système des monocultures maïs-blé-palme-soja n'est bon ni pour la terre, ni pour les animaux, ni pour les hommes. Scientifique prudent, l'auteur analyse les études disponibles, cite les experts, fournit moult arguments pour nous convaincre de l'indispensable changement d'attitude à opérer si nous voulons inverser la tendance. Prendre conscience puis se mobiliser individuellement, Cad-



die au bout du bras, constitue la première étape vers un vrai bouleversement des choses, dit-il. Les citoyens-consommateurs responsables ne sont pas seuls : des producteurs engagés cherchent eux aussi à sauver ou à retrouver des modes de production protecteurs des hommes et de leur écosystème. Un ouvrage passionnant, scientifique et poétique comme les campagnes d'antan.

**Cessons de manger du cadavre.** Avec une nourriture certes presque irréprochable hygiéniquement mais de très mauvaise qualité nutritive et excessivement carnée, notre société est malade de ses excès. Sucres et graisses mal et trop consommés sont aussi « des palliatifs à une modernité dénuée de sensibilité que nous comblons par excès de douceur et d'onction ». Le ton est donné dès le début du premier ouvrage de cet enseignant de la cuisine, Claude Servanton. Fustigeant le culte moderne de la gastronomie, de l'alimentation quand elle est conçue pour multiplier les « plaisirs sensoriels éphémères » et non plus faite pour se nourrir et rester en bonne santé, cet ancien restaurateur s'empare contre le sacrifice des animaux au fil de l'histoire, ses liens avec le religieux et le politique, avant d'évoquer la mainmise de l'industrie agro-alimentaire sur nos habitudes et nos modes de vie. « Manger moins de viande doit devenir une priorité », dit-il. Non seulement parce qu'arrêter de manger autant de cadavres serait bon pour notre santé mais aussi parce que, selon lui, ce changement permettrait de réduire la sous-alimentation de l'autre partie des habitants de notre planète.

**Des saveurs et des couleurs dans l'assiette.** Se nourrir correctement

et sainement avec un (tout) petit budget est possible, explique « 60 millions de consommateurs » dans un excellent dossier sur l'alimentation, sa production, sa distribution, ses prix et leurs écarts. De « l'injustice alimentaire à la fracture nutritionnelle » et aux contenus de nos assiettes en passant par celui des linéaires, ce numéro hors série est à la fois documenté et plein d'astuces pour ceux qui veulent « bien manger et à petit prix ».

Le guide pratique à l'usage des gourmands proposé par une pharmacienne spécialiste de la micronutrition, Isabelle Pillon (« Alimentation santé »), est centré sur l'idée du rééquilibrage alimentaire autour d'une assiette plaisante et bien composée. On y évoque des recettes riches en vitamines et bien équilibrées, le panier idéal du gourmand averti, l'alimentation qui fait une belle peau, celle des seniors, des sujets fatigués, des sujets en surpoids. Le tout de manière gaie, simple et colorée. Le printemps est là avec ses espoirs de renaissance et de bonheur durable à défaut de développement. Laissons donc le mot de la fin à Pierre Weill : « S'il est bien une mesure renouvelable sur terre, c'est notre capacité à rêver, à imaginer des futurs meilleurs, à ne pas accepter le quotidien comme une solution pour demain. »

> DR CAROLINE MARTINEAU

Pierre Weill, « Mon assiette, ma santé, ma planète », Éditions Plon, 276 pages, 18,90 euros  
Claude Servanton, « Arrêtons d'être carnivores », Éditions Alphonse, 120 pages, 16,90 euros  
« 60 millions de consommateurs », hors série alimentation, « Bien manger à petit prix », 5,90 euros  
Isabelle Pillon, « Alimentation santé Guide pratique à l'usage des gourmands », Éditions Stéphane Baches, 112 pages, 12,50 euros

## Nutrition et sport

### Conseils aux golfeurs

EN MATIÈRE de nutrition, les professionnels de santé sont, sans nul doute, d'excellents relais pour faire passer la bonne parole. Il ne semble pas tout à fait habituel d'aborder le sujet de la nutrition au cours d'une consultation classique mais la délivrance d'un certificat de non contre-indication à un sport pourrait y trouver un sujet supplémentaire intéressant à traiter. Avec « La Nutrition et le Golfeur », le Dr Marie Vallet, médecin nutritionniste du sport, membre de la Société française de nutrition du sport (www.sfn.fr), a su, en pages

simples et imagées, décrire ce que son expérience professionnelle mais aussi golfeur (index 16) a pu lui apprendre. Le texte est facile à lire, les conseils judicieux et les images très parlantes. Le professionnel de santé et le golfeur sauront en tirer un bénéfice, peut-être même plus réel que celui qu'ils imaginent.

Pour commander le livre (192 pages, 24 euros), rendez-vous sur le site : www.golfnutrition.fr.

