

QUE MANGER en 2014 POUR LA SANTE DE L'HOMME ET DE LA PLANETE ?

Conférence de C. Rémésy 14 octobre 2014 - 20H30 salle Delacaze Billere

L'ALIMENTATION SANTE qu'attendons-nous de l'alimentation ?

- qu'elle entretienne la **vie**, nous apporte une **santé globale physique, psychique, émotionnelle**
- qu'elle préserve **l'aspect extérieur** représenté par notre **taille** et notre **poids** (notre phénotype)

L'alimentation pour la santé de l'homme demande une réflexion liée à la

TRANSITION NUTRITIONNELLE

apparue dans les soixante dernières années et liée à ce que Christian Rémésy appelle : **l'exposition alimentaire**

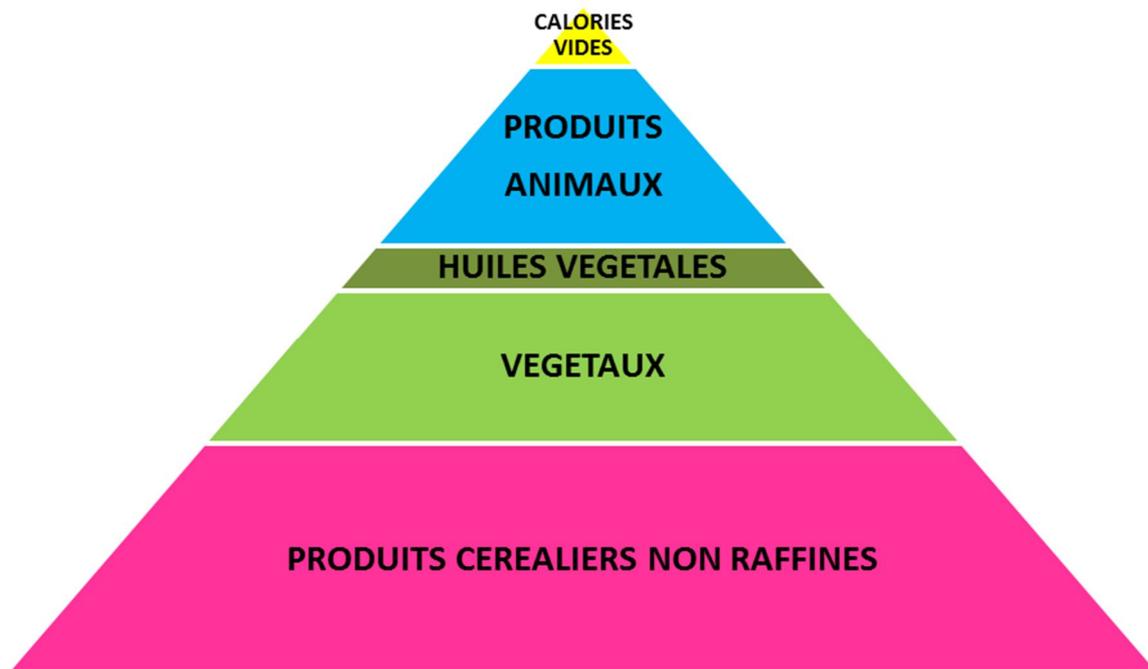
- l'influence déterminante de l'environnement alimentaire sur le comportement et la santé humaine

La transition nutritionnelle est responsable de l'obésité, de l'augmentation des allergies, des maladies inflammatoires, cancer, maladies auto-immunes, maladies cardio-vasculaires, ainsi que de l'augmentation régulière des dépenses de santé

Notre objectif est de comprendre la nécessité d'une alimentation équilibrée, ainsi que le risque d'abus de nourritures industrielles.

LES BASES DE L'ALIMENTATION SANTE

La **pyramide alimentaire** constitue le support pédagogique efficace pour représenter la **diversité alimentaire nécessaire** à l'équilibre de notre alimentation



	Produits céréaliers non raffinés : riz complet ou 1/2 complet, boulgour, quinoa..
	Végétaux : légumineuses, féculents, fruits, légumes, graines et noix
	Huiles végétales : colza (oméga 3), olive
	Produits animaux : viandes, œufs, produits de la mer, fromages
	Calories vides : sucres raffinés, sodas, matières grasses, alcools, ...

L'AGRICULTURE DURABLE

Une **agriculture durable** permet de préserver la santé

- de **l'homme**
- de la **planète**

C'est-à-dire :

- d'entretenir **l'humus** et **l'humain**
- de maintenir la **biodiversité**, les **variétés locales** et les **produits de saison**
- de promouvoir la consommation de **légumineuses**
- d'établir un lien entre agriculteur et consommateur permettant au consommateur d'être « **consom'acteur** »