

CORRECTIONS ET AJOUTS DE LA VERSION 2.2

1. CORRECTIONS

Les corrections précisées ici sont uniquement des erreurs qui changeaient le sens du propos voulu.

❑ Page 348, à propos des glucides des produits laitiers :

L'impact des produits laitiers sur le métabolisme glucidique peut sembler neutre a priori : **index glycémique bas**, pas de fructose. Le fait que leur index insulinique soit élevé, en discordance avec l'index glycémique, est aujourd'hui inexpliqué, et laisse supposer que quelque chose dans le lait interfère avec la régulation insulinique.

❑ Page 414, à propos de l'intérêt nutritionnel des légumes :

Qualité lipidique	+	Il y en a peu. Ils sont de qualité plutôt intéressante.
Qualité glucidique	+++	Les légumes racines cuits, moins intéressants, ont avantage à être mélangés.
Qualité protéique	-/+	Il y en a peu. Qualité variable selon les espèces.
Équilibres minéraux	+++	Les ratios Na/K et Ca/Mg ainsi l'indice PRAL sont très favorables, capables de corriger les déviations favorisées par d'autres familles d'aliments.
Micronutriments fonctionnels (MF)	+++	Apports majeurs en MF : vitamines (sauf B12), oligoéléments, antioxydants.
Risques spécifiques	-/+	Aucun inconvénient nutritionnel ne demande de limiter la quantité. Mauvaise tolérance digestive de certains légumes pour certaines personnes.

❑ Page 520, origine des groupes sanguins

Deux types d'antigènes peuvent être présents sur les deux emplacements prévus pour cela sur les globules rouges : A et B. L'emplacement peut aussi être vide : zéro (0) ce qui, à l'usage, est devenu le groupe 0. Lorsque l'antigène A est absent, l'organisme fabrique des agglutinines anti A. Lorsque **l'antigène B** est absent, l'organisme fabrique des agglutinines anti-B.

2. AJOUTS

□ Page 141 : nouvelle page sur les croyances limitantes en nutrition, et les correctifs qui en résultent dans le tableau de diagnostic (p.157)

8. Croyances alimentaires

Les termes « valeur » et « croyance » sont souvent confondus. Leur point commun est d'orienter, voire de limiter nos idées, notre discours et notre comportement.

○ CROYANCES ET VALEURS

- Nous considérons ici les **valeurs**, développées au paragraphe précédent, comme des domaines attractifs qui motivent, avec peu d'effort, une attitude, un comportement, ou la mise en mouvement d'une action. Elles sont collectives, avec une hiérarchie propre à chacun.
- Les **croyances** sont abordées en tant que **filtres** qui réduisent le champ à travers lequel nous percevons les choses, et qui constituent les traits de notre personnalité (ego). Elles ont un impact fort sur nos automatismes de pensée, nos réactions, et notre manière d'agir. Elles sont organisées en plusieurs strates, plus ou moins enracinées dans l'inconscient. Les plus inconscientes sont les plus déterminantes, et aussi les plus solidement ancrées. Elles façonnent nos pensées automatiques, et avec elles, nos émotions et nos comportements. Elles sont personnelles, singulières à chacun. Elles se sont installées au cours de notre construction psychologique, en fonction de notre milieu familial et social, de notre éducation, et de nos expériences.

○ CROYANCES ALIMENTAIRES

Les croyances alimentaires s'expriment généralement sous forme de nécessité : « il faut » ou « il ne faut pas ». Elles peuvent concerner tous les aspects de la nutrition, notamment :

- Des aliments ou catégories d'aliments à éviter, avec un argumentaire plus ou moins solide.
- Des aliments à consommer absolument, au risque de manquer de nutriments indispensables.
- La quantité qu'il faut manger ou ne pas dépasser.
- Les contextes dans lesquels il faudrait manger ou non.
- L'origine et le cheminement que doit avoir la nourriture pour être consommable.
- Les moments propices ou non pour les repas.
- La nécessité ou non de finir son assiette quand elle est servie.

Elles sont fondées sur des informations plus ou moins fiables, qui ont eu un écho favorable à un moment donné et se sont installées, puis confortées par la répétition de pensées automatiques. Ne pas les suivre peut générer un malaise, parfois une anxiété.

Elles ont une forte influence en installant une sélection spontanée des approvisionnements et des automatismes comportementaux. À l'extrême, elles peuvent induire des régimes restrictifs, jusqu'à l'anorexie, ou des régimes très sélectifs. Le plus souvent, elles donnent une coloration singulière à la manière de se nourrir, plus ou moins favorable, et d'autant plus inerte au changement qu'elle se répète depuis longtemps.

○ ÉVALUATION ET ÉVOLUTION DES CROYANCES

Le fait que les croyances alimentaires soient justes ou erronées dépend de la source de connaissance à laquelle on se réfère. Dans la mesure où il n'existe pas de vérité absolue en nutrition, il est difficile d'affirmer qu'une croyance concernant une personne particulière est fautive. Dans une démarche pragmatique, elle sera jugée à ses conséquences : est-elle favorable ou non pour la personne dans ses objectifs alimentaires ? Les références choisies en nutrition santé servent alors de repères.

Le fait d'apporter une information documentée est suffisant pour modifier une croyance alimentaire restée superficielle. Pour les croyances profondément enracinées, s'il y a un désir d'évolution pour répondre à certains objectifs de santé, l'adhésion mentale à une nouvelle information devra

généralement être complétée d'un travail de restructuration cognitive, comme le proposent les TCC (thérapies cognitivo-comportementales).

Par exemple, une personne anxieuse à propos de son niveau de cholestérol, qui ne consomme presque plus d'œufs, peut admettre que de nombreuses études ont démontré l'absence de risque de cette consommation qui a par ailleurs des effets bénéfiques. Cependant, une anxiété persistante à l'idée d'en consommer régulièrement maintiendra l'évitement. Il faudra alors un travail cognitif pour atténuer l'anxiété et permettre une évolution sereine du comportement alimentaire à ce sujet.

Valeurs et croyances	<ul style="list-style-type: none">• Certaines croyances conduisent-elle à survaloriser ou éviter certains aliments ? Dans ce cas sont-elles fondées ?• Certaines valeurs traditionnelles, liées à un groupe d'appartenance ou acquises par une démarche personnelle ont-elles une influence déterminante sur les choix alimentaires, notamment des évictions ?• Hiérarchisez les valeurs suivantes concernant l'alimentation : Plaisir - Santé - Tradition - Convivialité - Rapidité - Facilité - Budget
-----------------------------	---

□ Page 253 : PFAS et emballages alimentaires

PFAS, toxiques persistants présents dans les emballages alimentaires

Les PFAS, composés per et polyfluoroalkyles sont des polluants chimiques particulièrement inquiétants pour plusieurs raisons :

- Il existe plusieurs milliers de structures différentes, ce qui complique leur détection.
- Du fait de leurs propriétés antiadhésives et antitaches, ils sont abondamment utilisés dans les emballages alimentaires et la vaisselle en papier jetables, carton et fibres végétales moulées.
- Ils sont labiles et peuvent diffuser dans la nourriture au contact de ces emballages et dans l'environnement
- Ils ne sont pas biodégradables et du fait de leur persistance, s'accumulent dans l'environnement qui devient une source de contamination, jusque dans l'eau potable.
- Leur toxicité est avérée, favorisant les cancers et affaiblissant les systèmes immunitaire et hormonal. Ils perturbent notamment la fonction thyroïdienne.

Une enquête européenne*, avec test mesurant le fluor organique total et pouvant ainsi détecter les PFAS de manière globale, a montré la présence de ces additifs à des niveaux élevés dans la plupart des emballages alimentaires analysés.

* Enquête européenne sur les PFAS dans les emballages alimentaires et la vaisselle jetables, mai 2021.
Rapport diffusé par Générations Futures (www.generations-futures.fr)

□ Page 262 : purification de l'eau

○ CHIMIQUEMENT PURE

Une eau chimiquement pure est retrouvée naturellement dans les sources non polluées, et obtenue artificiellement par des dispositifs techniques. Elle ne conserve que quelques minéraux essentiels. Elle est en principe débarrassée de tous les résidus toxiques encore présents dans l'eau potable, et ne contient donc aucun xénobiotique. C'est là son principal intérêt.


• Les cartouches adaptables sur des **carafes** sont composées d'une substance filtrante (charbon actif et résine échangeuse d'ions), contenue par un tamis en PET dans une coque plastique en polypropylène. L'eau qui traverse la cartouche est en partie épurée de certains contaminants : le chlore (80 %), le plomb (90 %), le nickel et le cuivre (75-80 %), calcaire et nitrates (50 %)¹, quelques autres contaminants chimiques à un degré moindre. L'épuration réelle varie selon divers paramètres et les % indiqués sont des valeurs optimales. L'efficacité est faible sur l'aluminium et de nombreux xénobiotiques.

¹ Avis 2015-SA-0083 de l'ANSES, publié en octobre 2016

C'est un premier pas, qui reste cependant loin de la pureté chimique. Il y a également une acidification de l'eau filtrée, variable selon les dispositifs et sa composition de départ. Le pH peut descendre à 6. Certaines cartouches contiennent de l'argent dans leur mélange filtrant et peuvent en relarguer. Les carafes filtrantes doivent être utilisées et entretenues selon des recommandations rarement suivies : changement de cartouche aux échéances indiquées (20, 30 ou 50 jours selon les marques), utilisation en continu du système pour éviter la stagnation de l'eau dans le dispositif, nettoyage complet fréquent. Mal utilisées, elles peuvent facilement devenir une source de contamination bactérienne.

- Des **dispositifs de filtration** sont proposés par diverses sociétés. Ils ont la capacité d'obtenir un haut niveau de pureté. Leur efficacité est contrôlable par analyse. En l'absence d'organisme indépendant pour effectuer ces contrôles, nous devons faire avec ceux fournis par les fabricants.
 - Certains dispositifs s'adaptent directement sur le circuit d'eau courante avec un robinet spécifique et une disponibilité permanente.
 - D'autres se présentent sous forme de fontaines alimentées manuellement dans la partie supérieure, l'eau filtrée étant stockée dans la partie inférieure et disponible par un robinet, avec une réserve de 5 à 15 litres. Le filtrage est plus lent et l'approvisionnement doit être régulier pour ne pas se retrouver à sec. La durée de vie des cartouches est variable. L'efficacité n'est garantie que si elles sont remplacées à l'échéance. Il existe des fontaines filtrantes avec des filtres d'une durée de 10 ans.

□ Page 320 : label Nature et Progrès

Nature & Progrès		Bleu ou vert	Marque de l'association Nature & Progrès qui garantit des produits alimentaires et cosmétiques respectueux de l'environnement, des hommes et des animaux. Elle s'appuie sur ses propres cahiers des charges et l'engagement de ses adhérents au travers d'une charte.
------------------	--	--------------	--

□ Page 336 : nouvel encadré sur les escargots

LES ESCARGOTS, MOLLUSQUES TERRESTRES, UNE PLACE À PART DANS LA DIVERSITÉ ALIMENTAIRE

Étant à la fois des animaux terrestres et des mollusques, une famille classique des aliments marins, les escargots sont souvent oubliés des classifications alimentaires. Ils sont associés aux repas de fête, notamment de fin d'année, la qualité gustative venant surtout de la manière dont ils sont cuisinés.

Le ramassage d'escargots sauvages est réglementé en France (respect des espèces, et pour la variété « Bourgogne », le diamètre doit mesurer au moins 3 cm). Avant d'être consommés, ils doivent être laissés plusieurs jours à jeun afin de se purger.

Ils peuvent être élevés par des héliciculteurs. Il en existe quelques centaines d'exploitations en France. La majorité des escargots consommés sont cependant importés, des pays de l'Est ou d'ailleurs. « Escargot de Bourgogne » n'est pas une appellation d'origine, c'est pourquoi très peu proviennent de cette région.

Ils sont vendus frais (au rayon poissonnerie), congelés ou en conserve. Lorsqu'ils sont congelés ou en conserve, ils sont souvent cuisinés à l'avance, prêts à consommer. Cette préparation industrielle réduit la qualité alimentaire de l'ensemble.

Comme aliment de base, les escargots sont plutôt intéressants nutritionnellement : environ 16% de protéines, moins de 2% de lipides avec un ratio $\omega 6/\omega 3$ inférieur à 1, et divers micronutriments à des niveaux intéressants : magnésium, calcium, fer, vitamine A, vitamine B12.

Ils entrent donc avantagement dans la diversité d'un panier alimentaire.