

# intendance

LE MENSUEL DU QUOTIDIEN

OCTOBRE - NOVEMBRE 2014

**Le budget d'un EPLE** p.8  
et la **méthode** de l'**extourne** p.18



La clause sociale dans la commande publique

p.26

L'accessibilité dans les ERP un inaccessible objectif ?

p.36

Erasmus + : l'auberge espagnole s'agrandit

p.46

# COMMENT LA PRATIQUE DANS NOS CUISINES PEUT INFLUER SUR NOTRE SANTÉ

L'alimentation à travers le prisme de la « santé environnementale »

► Article sur l'alimentation rédigé par Dr. Isabelle FARBOS et Dr. Ragnar Weissman de l'association HSEN

L'aggravation de l'état de notre environnement, de notre santé et aussi des conditions sociales, dirige de plus en plus les choix et comportements dans tous les domaines de la vie. L'alimentation ne peut pas échapper à cette approche Santé Environnementale, car elle représente un levier important et un des éléments de base pour une bonne santé. **La qualité des aliments est garante de la qualité de l'ensemble de notre organisme vivant c'est à dire de nos cellules et de nos organes.**

*Nous pouvons modérer la consommation de certains poissons gras et prédateurs accumulateurs des polluants organiques et métaux lourds*

*Nous devons aussi apprendre à ne pas éviter à tout prix ce qui est gras, mais savoir que la qualité des graisses est plus importante que la quantité*

*Notre corps possède 10 fois plus de bactéries que de cellules, la majorité se trouvent dans nos intestins*

Des nombreuses publications scientifiques constatent des liens entre des maladies chroniques en augmentation constante (maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète, désordres mentaux et maladies neurodégénératives ...) et l'évolution de nos habitudes alimentaires au cours du vingtième siècle.

En effet, l'alimentation est devenue plus riche en graisses de mauvaise qualité, et à forte densité énergétique, centrée autour d'aliments d'origine animale, tandis que le patrimoine enzymatique de l'homme n'a pratiquement pas évolué ces derniers 10 000 ans.

A ces constats s'ajoutent la science de l'épigénétique qui nous indique de plus en plus que des effets d'une perturbation environnementale chez les parents (stress, pollution chimique ou biologique, nutrition) peuvent modifier l'expression génétique sur plusieurs générations sans changer la séquence des gènes. Ce que nous mangeons aujourd'hui impacterait alors non pas exclusivement notre santé mais aussi celle de nos enfants. La restauration collective aura donc une responsabilité directe envers les générations futures et non pas seulement les usagers d'aujourd'hui.

Certes les premières molécules qui nous ont formées viennent de notre père et de notre mère, mais le développement et le bon fonctionnement de notre corps y compris de notre cerveau est lié aux molécules qu'on lui apporte au quotidien via la respiration (d'où l'importance d'une bonne qualité de l'air intérieur) et l'alimentation.

Il convient de mieux identifier les molécules qui peuvent être bénéfiques voire essentielles pour notre santé - donc à favoriser - et celles qui peuvent être délétères pour notre santé qu'il faut mieux éviter.

Si les cuisiniers savent aujourd'hui bien répondre à notre plaisir gustatif, ou scientifiquement parlant, à la partie de notre cerveau qui contrôle les émotions, en travaillant sur les goûts et les saveurs, il s'agit maintenant d'apprendre une nouvelle façon de composer des plats en prenant en compte au même titre le respect de la santé. Il est tout à fait possible d'intégrer ce savoir-faire dans la restauration collective ou traditionnelle tout en restant cohérent au niveau financier, en apprenant de nouveaux gestes simples au quotidien, comme il a été démontré par le Lycée professionnel de Blanquefort (Référence-

livre : mon enfant peut-il manger sain à l'école ? à télécharger gratuitement sur [www.mangersainalecole.org](http://www.mangersainalecole.org) ).

La démarche de « Bien manger » est aujourd'hui souvent centrée autour de l'alimentation biologique, qui, certes, a de nombreux avantages, mais les clés d'une nutrition saine et équilibrée dépassent la simple notion des aliments issus de l'agriculture biologique.

Trois réflexions nous permettent de mieux composer nos repas et de moduler notre santé physique et mentale :

- les aliments/molécules à éviter pour préserver la santé humaine
- les molécules à consommer avec modération pour préserver la santé de la planète
- les aliments ou molécules à favoriser et à introduire davantage dans l'alimentation

Nous pouvons réduire notre consommation de certains aliments pour répondre à la problématique de la surexploitation des milieux et des personnes mais aussi à la pollution et à la contamination des aliments par des polluants organiques, des métaux lourds, des pesticides ou des perturbateurs endocriniens. Nous pou-



vons, par exemple, orienter nos choix vers des poissons issus d'une pêche durable. Nous pouvons modérer la consommation de certains poissons gras et prédateurs accumulateurs des polluants organiques et métaux lourds, en accord avec la recommandation de l'Agence AFFSET / ARS.. à visée des femmes enceintes. Il faut savoir que, sur le plan nutritionnel, les meilleurs poissons (apport en omega-3) et souvent les moins contaminés par les polluants environnementaux sont aussi souvent les moins chers (exemple : maquereaux, sardines ...).

Nous pouvons également éviter ou mieux choisir nos contenants ou emballages pour éviter des perturbateurs hormonaux (bisphénols, phtalates ...). Nous pouvons aussi réduire la consommation de viande rouge associée à des problèmes environnementaux et à une augmentation des risques des maladies cardiovasculaires et des cancers comme en témoignent de nombreuses publications scientifiques, au profit d'autres sources de protéines (poissons, oeufs, protéines végétales) qui contiennent souvent moins de cholestérol, moins de graisses, et plus de

fibres alimentaires (protéines végétales).

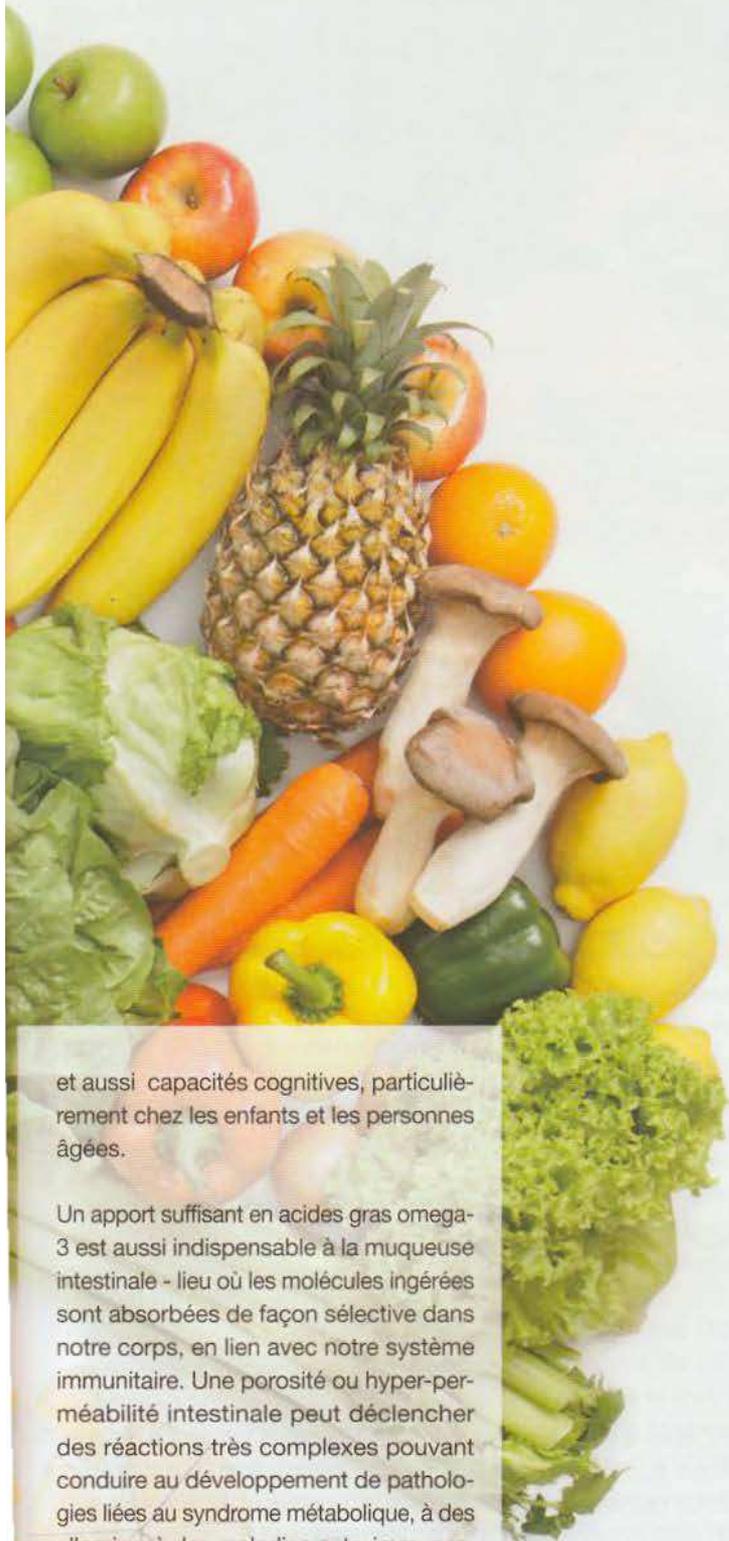
Il est judicieux d'associer dans certains cas des légumineuses aux céréales pour fournir l'ensemble des acides aminés nécessaires.

Un sujet préoccupant est l'omniprésence des aliments à forte teneur en sucres simples et rapides, qu'il convient de réduire en faveur des aliments à sucres complexes et lents (préconisations du plan PNNS « Plan National Nutrition et Santé ». Les bénéfiques pour la santé seront nombreux : réduction du surpoids, de l'obésité, prévention des diabètes, maladies cardiovasculaires,... Dans la même optique il convient de réfléchir autour des boissons et autres produits « light », qui, on le sait aujourd'hui, peuvent tromper notre cerveau, interférer sur le sentiment de satiété et nous inciter à manger davantage. Certaines études suggèrent même une contre-indication pour les femmes enceintes.

Nous devons aussi apprendre à ne pas éviter à tout prix ce qui est gras, mais savoir que la qualité des graisses est plus

importante que la quantité. Le cerveau, par exemple est grand consommateur de lipides, mais pas n'importe lesquels. Une alimentation trop riche en certains acides gras saturés (AGS) est à éviter. Mais il faut savoir que les acides gras trans (AGT) ou graisses hydrogénées, qui sont des acides gras transformés par l'industrie pour des raisons techniques et peu présents dans l'alimentation naturelle, favorisent encore plus le « mauvais » cholestérol et la survenue des maladies cardio-vasculaires. Ce sont des choix faciles à faire pour les cuisiniers. Pour compliquer l'exercice, ils peuvent également tenir compte de l'impact environnemental de certains produits tel que l'huile de palme.

En effet pour le bon fonctionnement de notre cerveau et nos artères il convient d'introduire davantage d'acides gras insaturés et de favoriser les oméga 3 (certains poissons, graines de lin, huile de colza ...) pour maintenir le bon équilibre entre oméga 6 et oméga 3. Malheureusement, les Oméga-3 ont tendance à disparaître de notre alimentation. Des nombreuses études montrent les liens entre certains oméga-3 et comportements (agressivité)



et aussi capacités cognitives, particulièrement chez les enfants et les personnes âgées.

Un apport suffisant en acides gras omega-3 est aussi indispensable à la muqueuse intestinale - lieu où les molécules ingérées sont absorbées de façon sélective dans notre corps, en lien avec notre système immunitaire. Une porosité ou hyper-perméabilité intestinale peut déclencher des réactions très complexes pouvant conduire au développement de pathologies liées au syndrome métabolique, à des allergies, à des maladies auto-immunes, à des carences ou à des pathologies liées à une déficience du système immunitaire. Notre corps possède 10 fois plus de bactéries que de cellules, la majorité se trouvent dans nos intestins (appelées microbiote intestinal) et participent à de nombreux processus physiologiques.

Au même titre que nous devons adapter aujourd'hui notre alimentation aux besoins de nos cellules et de nos organes, nous devons préserver notre équilibre intestinal, siège de notre système immunitaire.



**Bon appétit ! et bonne santé !** ■

**Habitat Santé Environnement**  
4 bis chemin des Barthes  
33550 Le Tourne  
Tél. : 05 56 67 69 59  
info@hsen.org / www.hsen.org