

## « Naître et grandir avec une alimentation saine »

### Conférence Alimentation et Santé Environnementale



Francis NAVARRO, président de la Mutualité française Rhône-Alpes

Lundi 18 novembre dernier, la Mutualité française Rhône-Alpes et ses partenaires locaux\* ont accueilli 170 participants au Manège de Chambéry autour d'une conférence intitulée « Naître et grandir avec une alimentation saine ». Dans le prolongement des colloques organisés en 2012 sur la santé environnementale, cet événement est venu approfondir ces questions et a proposé une approche plus ciblée sur l'alimentation. Cette journée d'échanges a notamment permis d'apporter des conseils sur les ressources et les outils à utiliser pour accompagner cette démarche de prévention et des solutions pratiques applicables au quotidien pour manger sainement et être en bonne santé.

*Comment et sur quoi pouvons-nous agir pour préserver notre santé ? Comment influencer sur la nature et la qualité de l'alimentation ?* Des questions essentielles auxquelles un bon nombre de réponses a été apporté durant toute cette journée.



Madame La Députée Maire Bernadette LACLAIS

Madame la Députée Maire, Bernadette LACLAIS et Monsieur Francis NAVARRO, président de la Mutualité française Rhône-Alpes ont accueilli et remercié l'ensemble des partenaires locaux et les participants présents dans la salle en réaffirmant l'existence de liens étroits entre l'alimentation et la santé et la nécessité de mobiliser encore davantage aujourd'hui les pouvoirs publics, les parents, les professionnels de santé et d'une manière générale la population sur ce sujet.

Tout d'abord, il a été rappelé que la réglementation en matière d'alimentation est indispensable et incontournable pour tous et particulièrement les responsables des collectivités. Jacqueline COLLARD, présidente de l'association Santé Environnement Rhône-Alpes a insisté sur l'encadrement important de l'alimentation avec de multiples réglementations qu'elles soient européennes, nationale ou locale. Puis, elle a mis l'accent sur l'eau. En France, la qualité de l'eau est bonne et particulièrement en région Rhône-Alpes, il n'est pas forcément utile d'utiliser de l'eau en bouteille, même en collectivité. Elle a conclu son intervention en insistant sur l'importance d'économiser l'eau, véritable geste citoyen pour préserver les ressources de notre planète.

#### \* Partenaires locaux :

Association Santé Environnement Rhône-Alpes (SERA) - CCAS de Grenoble - Communauté de Communes Chartreuse Guiers - Conseil Régional - Groupe Hospitalier Mutualiste de Grenoble - Radiance Groupe Humanis - Réseau Périnatal Alpes-Isère - Ville de Chambéry

A son tour, Philippe PERRIN, éco-infirmier, expert dans le domaine de la santé environnementale a ensuite fait un tour d'horizon des facteurs polluants dans l'environnement alimentaire.

Notre alimentation joue un rôle clé dans les maladies : souvent trop riche, pouvant provoquer diabète et maladies cardiovasculaires, il est nécessaire de « réviser » notre assiette pour conserver une bonne santé. Néanmoins, d'autres facteurs comme la génétique, le stress, les expositions aux polluants, l'âge, peuvent aussi influencer sur les pathologies.



Philippe PERRIN, éco-infirmier

*Quand on parle de santé environnementale, de qualité alimentaire, sur quels facteurs peut-on agir aujourd'hui ?*

Promouvoir une alimentation saine nécessite d'éclaircir certaines notions : les effets de la pollution chimique, les additifs, les modes de cuisson, la qualité de l'eau.



De l'alimentation à l'eau, on peut aisément agir, il est vivement conseillé par exemple :

- de revenir à la consommation de produits plus basics, plus natifs, (limiter les produits industriels),
- de privilégier la consommation de produits locaux et biologiques (pauvres en nitrate et en additifs alimentaires),
- de consommer rapidement les produits frais,
- de privilégier les eaux peu minéralisées, consommer avec parcimonie les eaux embouteillées riches en sodium, la qualité de l'eau du robinet est encore assez bonne pour être consommée/ la filtration de l'eau est une solution intéressante (sous réserve que les filtres soient changés régulièrement).
- d'être vigilant sur les aliments contenant des additifs alimentaires :
  - modérer la consommation des sodas, des bonbons, riches en additifs, qui ont une influence sur le trouble du comportement (hyperactivité, attention des enfants, repli sur soi),
  - identifier les arômes présents dans les laits infantiles, les produits laitiers (petits suisses) et limiter leur consommation autant que possible.
- d'être vigilant également sur l'utilisation des contenants alimentaires : par exemple, le Bisphénol A, utilisé dans la fabrication de nombreux récipients en plastique, est largement suspecté d'effets nocifs sur la santé. D'une manière générale, se méfier des plastiques, on ne connaît pas leur composition (PVC, phtalates présents, les plastiques souples...), éviter les aliments qui sont transportés dans du plastique, en effet le gras et la chaleur font migrer les produits chimiques dans les aliments...),
- ne pas utiliser les fours à micro-ondes qui dénaturent les protéines des aliments.



Table ronde (de gauche à droite) :  
 Caroline BACQUET, Mathilde INGOLD, Chantal GRELE,  
 Géraldine NICOLIER, Jérôme MITTLER (animateur),  
 Cyril BERTHET, Régine VIRY-GIRARDOT

D'une manière générale, il est conseillé d'adopter une vision globale, de privilégier des produits issus de l'agriculture biologique (protéger les ressources en eau, la biodiversité).

Une présentation du cahier des charges de l'agriculture biologique est venue compléter la synthèse de Philippe PERRIN. En effet, Maria MUYARD, animatrice alimentation et conseillère restauration collective bio d'AdaBio a rappelé les fondamentaux de l'agriculture biologique, à travers le rôle du Label Bio qui garantit une protection de l'environnement ; le mode et la protection des cultures (interdiction d'utiliser les pesticides, les engrais chimiques, OGM, utilisation d'engrais verts, du composte pour fertiliser les sols), la protection des cultures (utilisation de méthodes préventives et naturels), l'élevage des animaux (ils sont

nourris avec une alimentation biologique issue principalement de la ferme, des thérapies préventives sont mises en œuvre pour éviter l'apport d'antibiotiques) ; des contrôles réguliers et certification par des organismes extérieurs (comme Ecocert) sont opérés une fois par an et selon l'analyse des risques.

L'après-midi a laissé place aux échanges entre professionnels sur la thématique « Petite enfance et alimentation en collectivité, est-il possible de mettre en place une démarche Santé Environnementale ? » autour d'une table ronde animée par Jérôme MITTLER, journaliste à TV8 Montblanc. Caroline BACQUET, responsable du service clients de la cuisine centrale de St Etienne, Mathilde INGOLD, directrice du service petite enfance de la Ville de Chambéry, Chantal GRELE, directrice et Géraldine NICOLIER, cuisinière de la crèche « les Diablotins » et Cyril BERTHET, directeur de la crèche parentale « Fées et Lutins », ont apporté leur témoignage en répondant aux questions suivantes :



## Comment ont-ils intégré la question de la santé environnementale au sein de leurs différentes structures ?

- par la mise en place de la cuisine biologique,
- par la mise en place d'un conditionnement biodégradable à St Etienne par exemple,
- par l'approvisionnement des repas à partir d'agriculteurs locaux à Chambéry par exemple,
- ou encore par une réflexion menée au sein de la crèche parentale « Fées & Lutins » autour de l'alimentation entre les professionnels et les parents pour privilégier les circuits courts (fournisseurs de proximité, produits issus d'une agriculture raisonnée).

## Comment est venue l'idée d'intégrer cette démarche ?

Majoritairement, les professionnels s'accordent à dire que cette démarche est issue d'une dynamique et d'une initiative politique (St Etienne et Chambéry par exemple) mais aussi par l'envie de « construire quelque chose qui nous ressemblait » a affirmé Cyril BERTHET, partager des valeurs, des préoccupations communes les professionnels de santé et les parents.

## Quels freins possibles ont-ils rencontré dans le cadre de cette démarche ?

- des repas peu variés puisque les produits de saison sont privilégiés (toutefois, quelques produits biologiques congelés sont consommés pour diversifier les repas),
- des difficultés pour trouver les fournisseurs en raison des quantités insuffisantes à commander et/ou en raison de l'éloignement géographique,
- le coût de l'alimentation biologique qui reste encore assez élevé (être vigilant sur les quantités pour éviter le gaspillage).

## Quels sont les avantages d'intégrer une telle démarche ?

Au-delà des bienfaits pour la santé, cette démarche permet de faire découvrir aux enfants des produits nouveaux qu'ils n'ont pas forcément l'habitude de manger chez eux : « céleri ou blettes, c'est la fête ! » explique Cyril BERTHET, tout est une question de valorisation des produits (prendre plaisir en mangeant, avoir de la couleur dans son assiette, valoriser les produits locaux).

## Cette démarche s'inscrit dans une démarche globale d'éducation au goût : les professionnels cuisinent parfois les produits avec les enfants pour donner du sens aux aliments.

La dernière partie de cette journée était consacrée aux solutions concrètes qui allient l'Alimentation et la Santé Environnementale aussi bien pour les structures Petite Enfance qu'à titre individuel. C'est autour de quatre thématiques (la saisonnalité, l'impact écologique, la lecture d'étiquettes et les contenants alimentaires) que Eve CAUQUIL, Régine VIRY-GIRARDOT, respectivement Chargée et Responsable de Projets en Prévention et Promotion de la Santé à la Mutualité française Rhône-Alpes ont proposé des alternatives complétées par Philippe PERRIN, éco infirmier qui a répondu aux questions des participants.



Propositions d'alternatives de manière interactive

## Les alternatives :

1. préférer les poissons de petites tailles, privilégier les pêcheries durables - il y a des saisons pour les poissons et pour les crustacés,
2. laver, éplucher et manger des fruits et des légumes de saison,
3. penser aux 3R « Réduire, Réutiliser et Recycler », le meilleur déchet est celui que l'on ne va pas produire,
4. privilégier le verre, moins de déchets, moins de pollution, économie de matières premières,
5. établir sa liste de course, ranger son frigo, congeler le superflu, vérifier la DLC et la DLUO (pour réduire les déchets : 30 % des aliments sont jetés sans avoir été ouverts !),
6. consommer des produits issus d'aquaculture (bonnes qualités),
7. limiter la consommation d'aspartame, de l'huile de palme mauvaise par rapport à l'environnement et à la santé (huile végétale sur les étiquettes), éviter les huiles hydrogénées, privilégiez l'huile de colza, l'huile d'olive,
8. bien lire les étiquettes,
9. privilégier les aliments bruts, éviter les produits transformés (quiches, viennoiseries),
10. reconnaître les sigles sur les contenants alimentaires, éviter les plastiques, utiliser des poêles en inox ou en fonte,
11. conserver ses aliments avec du vrai papier alimentaire, papier de cuisson (et non du film plastique ou papier aluminium).