

# Conseil de Développement : création GT Alimentation Santé Agriculture

Questionnements d'habitants / alimentation et santé, traitements phytos, transition écologique,...

→ GT ouvert à la population, créé en mars 2019

- Sous-groupe Alimentation saine: priorité à la restauration collective  
→ enquête
- Sous-groupe Agriculture: objectifs: développement de l'agriculture locale, évolution vers agro-écologie (gagnant-gagnant), préservation du foncier agricole. Enquête en cours auprès des agriculteurs
- Forum Transition alimentaire et agricole du Réseau des CD: : 23 novembre 2019 à Montbonnot. Propositions en cours au PAiT
- Saisine sur le plan pluriannuel AAF de la CC: 29 octobre- 25 novembre 2019



6 octobre 2020

# Alimentation et santé

Santé humaine ↔ santé de la planète

PLAN:

- ❑ Généralités
- ❑ Focus sur les résidus de pesticides
- ❑ Focus sur l'alimentation ultra-transformée

# Pourquoi parler de santé?

- Importance de l'alimentation pour la croissance et le développement cognitif de l'enfant:

Nombreuses études : lien alimentation type fast food / résultats scolaires moindres

- Contexte de forte augmentation des maladies chroniques : l'enfance est une période cruciale pour constituer son capital santé

Maladies chroniques: 35% de la population (déficit SS)

Maladies cardio-vasculaires, respiratoires, neurologiques, diabète, cancer, troubles de l'immunité  
.... (pas seulement liés au vieillissement)

→ coût humain: stagnation de l'espérance de vie en bonne santé, ...

→ coût pour l'économie et la SS: difficulté à financer le soin

**Solution: agir en amont sur les causes par les politiques publiques**  
( le soin ne contribue que pour 20% à la santé)

# L'alimentation « déterminant central du développement exponentiel des maladies chroniques » (Pr Hercberg)

## Toutes les maladies sont concernées:

*Ex de l'asthme: étude ISAAC / alimentation type fastfood*

Maladies plurifactorielles: l'alimentation a au minimum un rôle favorisant (+ activité physique, facteurs sociaux et environnementaux)

- Equilibre nutritionnel
- Notion plus récente: toutes les maladies ont une composante inflammatoire: une mauvaise alimentation favorise l'inflammation (certains nutriments, substances chimiques). Rôle de la flore intestinale (microbiote)

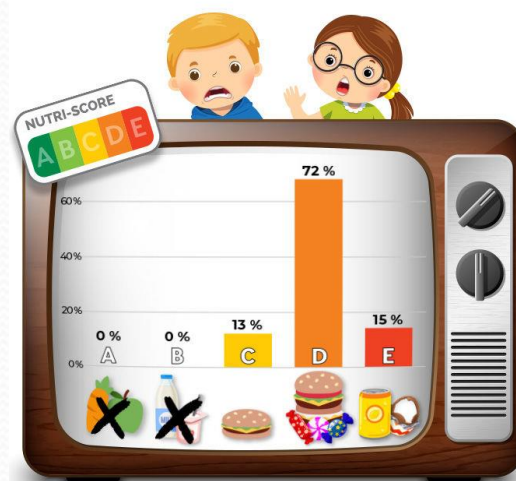
→ alimentation :facteur important **des inégalités de santé, dès le début de la vie**

Un rôle pédagogique important de la restauration collective: éducation concrète à l'alimentation

Effet indirect sur les familles: Mouans-Sartous: 87% des familles ont modifié leurs pratiques alimentaires!

Faire contrepoids au marketing alimentaire

Répartition des publicités destinées aux enfants selon leur Nutri-Score



*Pétition UFC-Que choisir : interdiction de la publicité pour les enfants pour les aliments les plus néfastes*

# Qu'y a-t-il dans notre assiette? (Les 2 leviers d'une alimentation saine)

Préalable: absence de contamination microbienne



## des NUTRIMENTS (dans une « matrice »)

→ reconstituer les composants de notre organisme

→ permettre les réactions chimiques

**EQUILIBRE NUTRITIONNEL**



## des «NON-NUTRIMENTS »

- Involontaires: CONTAMINATION CHIMIQUE
- Autorisés: ADDITIFS le plus souvent inutiles, pouvant être néfastes

Effets à long terme difficiles à mettre en évidence → sous-estimés

*Alimentation: principale source d'exposition aux pesticides et aux perturbateurs endocriniens*

# PNNS 2017-2021:

## 1- Equilibre nutritionnel

Nouveau : plus de végétal:  
moins de viande,  
plus de légumineuses,  
céréales complètes  
ou peu raffinées

.....

Plus de produits bruts et de saison  
Moins d'alimentation ultratransformée (-20%)

*Il est possible de faire mieux que le PNNS*

Mangerbouger.fr  
Santepubliquefrance.fr:

## 2- Nouveau: moins de « chimie » dans l'assiette

Végétaux: privilégier « des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (principe de précaution) ».  
Objectif 20% de bio

Justice sociale?



La malbouffe bio existe!

# Les résidus de pesticides

Contrôles  
DGCCRF  
2017

Echantillons	Échantillons contenant des résidus quantifiables	Échantillons déclarés non-conformes
Fruits	62,9 %	3 %
Légumes	43,1 %	2,4 %
Céréales	52,6 %	7 échantillons

Dépassement LMR: limite maximale de résidus  
OU: produits interdits

« La non-conformité d'une denrée n'induit que rarement un risque aigu pour la santé du consommateur. »

Une autre raison de généraliser une agriculture à faible niveau d'intrants:  
un polluant dont on parle peu: le **cadmium** issu des **engrais** minéraux  
phosphatés  
Synthèse d'études, 2014 : 50% de cadmium en moins dans les produits bio





## Contradiction équilibre nutritionnel/réduction de l'exposition aux pesticides

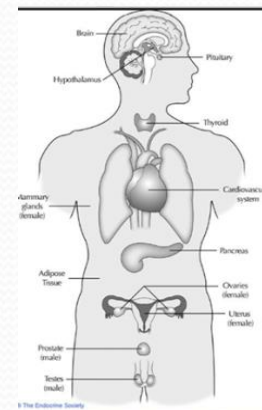
ANSES 2016 : « augmentation des expositions liée à l'augmentation de la consommation de fruits, légumes, produits céréaliers », mais la norme (LMR) est respectée

### MAIS: La LMR ne tient pas compte des données scientifiques récentes

([www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr))

#### ➤ **Effet cocktail possible: « something out of nothing »**

- Plusieurs études du laboratoire Toxalim / INRA, depuis 2009
- Etude INRA-INSERM 2018: exposition chronique de souris à un mélange de pesticides à doses considérées comme sans risque: favorise obésité et signes précurseurs de diabète chez les mâles.



#### ➤ **Effet Perturbateur endocrinien à faible dose** (une majorité des pesticides sont PE)

*Etude épidémiologique française : cohorte Nutrinet-santé (plus de 100 000 participants)*

- diminution du risque d'obésité
- diminution du risque de cancer de 25%

*(76% pour les lymphomes, surreprésentés chez les agriculteurs exposés aux pesticides)*

Alimentation  
ultra-transformée  
et classification  
NOVA



## La transformation par l'industrie agro-alimentaire



- Déstructuration → moins de « matrice » (l'aliment naturel apporte quelque chose de plus / somme des nutriments)
- Moins de nutriments (cuisson haute température, raffinage des céréales et sucres ...)



Plus de nouvelles substances souvent néfastes :

Additifs, acides gras trans (huile de palme), sirop de glucose-fructose, ...

+ produits néoformés...

+ résidus de pesticides ajoutés pour le stockage ou le transport

**Cohorte NutriNet-Santé** : augmentation de 10% de la proportion **d'aliments ultra-transformés** dans le régime alimentaire : associée à une augmentation de plus de 10% des risques de développer un cancer (cancer du sein en particulier.)