



En savoir plus sur la médecine et la nutrition

APPROCHE HOLISTIQUE DE LA NUTRITION: UNE PERSPECTIVE D'AVENIR

Introduction

La recherche en nutrition humaine a beaucoup progressé ces dernières années. Elle a permis de mieux comprendre les mécanismes impliqués dans la survenue de maladies chroniques comme l'obésité et le diabète dont le nombre ne cesse pourtant d'augmenter chaque année.

De ce fait, il est devenu nécessaire de changer de cap de réflexion pour aller vers des approches plus globales -ou holistiques- en accord avec des pensées orientales (1) afin de repenser les comportements alimentaires.

Constat

Nos systèmes de production alimentaires, industrialisés et mondialisés sont très agressifs pour l'environnement et sont loin d'être viables tant sur le plan économique que social :

- Les produits de bonne qualité nutritionnelle sont parfois trop chers (Comme certains fruits et légumes).
- L'alimentation tend à s'uniformiser et à faire disparaître les diversités culturelles et les traditions alimentaires.
- Les fast foods américains ont essaimé sur l'ensemble de notre planète et profondément modifié nos rapports aux aliments :

Ce nivellement alimentaire "par le bas" a participé d'une augmentation du nombre de maladies chroniques : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers, ostéoporose

Conséquences:

-Si l'espérance de vie théorique à la naissance continue d'augmenter en Allemagne (81 ans) l'espérance de vie en bonne santé tend à diminuer (57,5 ans) (1). L'écart s'agrandissant, le nombre d'années de vie en mauvaise santé représente un coût humain et financier qui est de plus en plus difficile à supporter pour les budgets des ménages et les systèmes de santé des institutions.

Or on sait qu'une alimentation saine associée à une BMI <30 permet de réduire d'au moins 50 % le risque de maladies chroniques (2). L'objectif d'une espérance de vie en bonne santé au-delà de 70 ans serait parfaitement atteignable avec des programmes nutritionnels sains. Il ne s'agit pas d'un objectif déraisonnable, l'alimentation étant un levier sur lequel chacun peut agir au quotidien.

APPROCHE REDUCTIONNISTE: UNE VISION OCCIDENTALE

La médecine et la physiologie en Occident est imprégnée de la vision de Descartes : " Pour connaître, il faut séparer, décomposer, réduire au simple. Aucune science n'a échappé à l'observance stricte de ce principe de disjonction, d'analyse et de réduction" (4).

En médecine, cette approche réductionniste et cartésienne a sauvé des millions de vies à travers le développement des médicaments et en nutrition, la découverte des vitamines a sauvé un nombre incalculable de vies en particulier dans les pays en voie de développement où les carences faisaient de lourds dégâts dans la population.

Mais on touche des limites dans cette approche de l'analyse des détails. On découpe la science en domaines spécialisés avec des experts qui communiquent peu entre eux. Une partie ne peut pas expliquer l'ensemble et la réalité résulte généralement d'une relation d'interdépendance non linéaire multi-causale. Par exemple sur le plan nutritionnel, les aliments et l'organisme humain interagissent de façon complexe avant, pendant, après les repas et ce, chaque jour de notre vie (1).

On ne peut donc pas modéliser avec un raisonnement linéaire "cause ==> conséquence" le lien entre un composé alimentaire et un effet métabolique. Or de nombreux exemples sont souvent utilisés en diététique associant les aliments avec un seul composé, considéré comme "sain". Par exemple les laitages avec le calcium ou les agrumes avec la vitamine C. Mais les récents résultats de la recherche montrent clairement que la réalité physiologique n'est pas aussi simple et linéaire. Un système aussi complexe qu'un organisme humain ne peut se résumer à la somme des parties qui le composent.

Approche holistique: une vision orientale

L'approche holistique, plus fréquente dans les pays orientaux, utilise le concept de l'interdépendance ou relation non linéaire multicausale entre la vie et son environnement.

Ici, les structures plus larges sont considérées comme plus importantes que leurs parties. En nutrition, elle permet d'intégrer les complémentarités et les synergies d'action des composés alimentaires dont l'effet est plus bénéfique à la santé qu'un seul composant ingéré à fortes doses. Le rôle de chaque composant ne pouvant s'effectuer qu'en cohésion avec les autres composés (5-8).

Ces 2 visions de l'alimentation, réductionniste et holistique, sont utiles, complémentaires et ne s'excluent donc pas l'une et l'autre. Pendant longtemps les recherches en nutrition humaine ont principalement été menées par la seule approche réductionniste, en partant d'un point particulier pour expliquer l'ensemble. Nous observons actuellement un changement de cap chez les chercheurs en nutrition, qui non seulement prennent en compte les habitudes alimentaires, au lieu des composés alimentaires isolés, mais aussi l'activité physique et le bien être (9,10). L'avenir pour la science nutritionnelle passera donc par l'intégration de ce point de vue holistique.

La vision réductionniste a eu 4 conséquences négatives:

1) l'association réductrice d'un aliment avec un nutriment (ex : oeuf avec Cholesterol, tomates et lycopène, céréales et fibres..etc..) (3)

2) Le développement de troubles du comportement alimentaire comme la restriction cognitive par la suppression de groupe d'aliments pour lutter contre telle ou telle phénomène métabolique attribué à des nutriments présents dans ces aliments.

3) Sur le plan toxicologique, des recommandations ont été instituées en réduisant l'exposition alimentaire aux substances chimiques, sans tenir compte de "l'effet cocktail" qui suggère que des molécules prises séparément peuvent voir leur effet augmenter lorsqu'elles sont combinées.

4) une augmentation spectaculaire de la consommation d'aliments fonctionnels et de compléments alimentaires enrichis en composés à des doses supra nutritionnelles (3) mais dont l'effet sur la santé à long terme est très incertain. Par exemple : la consommation régulière d'anti oxydants à forte dose peut être délétère pour la santé (11,12). Ces produits semblent rassurer les personnes qui suivent des régimes déséquilibrés et pauvres en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Cette supplémentation n'a engendré aucune baisse des maladies chroniques liées à une mauvaise alimentation.

La vision holistique de la nutrition attache une grande importance:

1) aux questions de longévité de l'organisme en bonne santé

2) aux considérations sociaux économiques pour que les aliments puissent être disponible et abordable par tous et à l'atténuation des disparités de sur-et sous nutrition entre les pays.

3) au respect des cultures et de l'environnement (animaux, nature)

4) à la préservation de la biodiversité végétale et animale.

Aujourd'hui des procédés très agressifs sont souvent appliqués aux matières premières végétales et animales, créant des phénomènes de fractionnement-recombinaison pour produire des aliments hautement raffinés (13).

Il n'est donc pas étonnant que des habitudes alimentaires à base d'aliments très transformés soient souvent associés à un risque accru de maladies chroniques (18). Un compromis doit être trouvé entre les aliments hautement raffinés et les aliments naturels qui ne sont pas toujours comestibles dans leur forme initiale, par exemple les légumineuses et les céréales. De plus, lorsque les aliments sont compris non seulement comme l'addition de leurs composants mais aussi comme des matrices complexes, la technologie devrait optimiser leur valeur nutritionnelle tout en préservant la structure alimentaire au lieu de la dégrader (13-17).

CONCLUSIONS:

Hippocrate disait : "Que ton aliment soit ton seul médicament". Son approche était plus préventive que curative, c'est à dire qu'il ne pensait pas que les aliments étaient des médicaments, mais qu'avoir une alimentation saine était la meilleure façon de rester en bonne santé.

Cette bonne santé devant se comprendre dans une approche plus "holistique" incluant, en plus de l'alimentation, l'exercice physique et le bien être, dans le sens d'une interdépendance avec les autres êtres vivants de notre environnement naturel et social.

Mais depuis plus de 40 ans, la recherche en nutrition s'est construite à partir du spécifique ce qui a permis l'essor incontrôlé des compléments alimentaires avec des allégations de santé douteuses.

Aujourd'hui, les chercheurs en nutrition ouvrent leurs méthodes à une approche plus globale, holistique, non seulement préventive mais aussi curative auprès de patients atteints de pathologies chroniques à composante nutritionnelle en lien avec une meilleure prise en compte de l'activité physique.

Et comme l'écrit le Dr Burlingame : "pour être intelligemment holistique, il faut souligner la contribution de l'approche réductionniste, sinon l'holisme peut aussi bien être considéré comme de la poésie". Aucune de ces approches ne sera aussi utile seule qu'ensemble".

Dr Didier Souveton
Metabolic Balance

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES:

- [1] Fardet A, Rock E. Toward a new philosophy of preventive nutrition: from a reductionist to a holistic paradigm to improve nutritional recommendations. *Adv Nutr* 2014;5:430—46.
- [2] Ford ES, Bergmann MM, Kroger J, Schienkiewitz A, Weikert C, Boeing H. Healthy living is the best revenge: findings from the European prospective investigation into cancer and Nutrition-Potsdam Study. *Arch Intern Med* 2009;169:1355—62.
- [3] Scrinis G. *Nutritionism. The science and politics of dietary advice*. New York: Columbia University Press; 2013. p.1—650.
- [4] Banywesize EM. Le complexe: contribution à l'avènement de l'organisation chez Edgar Morin. Paris: L'Harmattan, Coll. Logiques Sociales; 2007. p.1—340.
- [5] Parker TL, Miller SA, Myers LE, Miguez FE, Engeseth NJ. Evaluation of synergistic antioxidant potential of complex mixtures using oxygen radical absorbance capacity (ORAC) and electron paramagnetic resonance (EPR). *J Agric Food Chem* 2010;58:209—17.
- [6] Blasa M, Angelino D, Gennari L, Ninfali P. The cellular antioxidant activity in red blood cells (CAA-RBC): a new approach to bioavailability and synergy of phytochemicals and botanical extracts. *Food Chem* 2011;125:685—91.
- [7] Trombino S, Serini S, Di Nicuolo F, Celleno L, Ando S, Picci N, et al. Antioxidant effect of ferulic acid in isolated membranes and intact cells: synergistic interactions with alpha-tocopherol, beta-carotene, and ascorbic acid. *J Agric Food Chem* 2004;52:2411—20.
- [8] Milos M, Makota D. Investigation of antioxidant synergisms and antagonisms among thymol, carvacrol, thymoquinone and p-cymene in a model system using the Briggs-Rauscher oscillating reaction. *Food Chem* 2012;131:296—9.
- [9] Haq R, Zia U. Multidimensional wellbeing: an index of quality of life in a developing economy. *Soc Indic Res* 2013;114:997—1012.
- [10] UI-Haq Z, Mackay DF, Fenwick E, Pell JP. Meta-analysis of the association between body mass index and health-related quality of life among children and adolescents, assessed using the pediatric quality of life inventory index. *J Pediatr* 2013;162:280—6.
- [11] Fardet A. Complex foods versus functional foods, nutraceuticals and dietary supplements: differential health impact (Part 2). *Agro FOOD Industry hi-tech* 2015;26:20—2.
- [12] Fardet A. Complex foods versus functional foods, nutraceuticals and dietary supplements: differential health impact (Part 1). *Agro FOOD Industry hi-tech* 2015;26:20—4.
- [13] Fardet A. Editorial—Food health potential is primarily due to its matrix structure, then nutrient composition: a new paradigm for food classification according to technological processes applied. *J Nutr Health Food Eng* 2014;1:31.
- [14] Fardet A. Are technological processes the best friends of food health potential? *Adv Nutr Food Technol* 2014;1:103.

[15] Fardet A. New approaches to studying the potential health benefits of cereals: from reductionism to holism. *Cereal Foods World* 2014;59:224—9.

[16] Fardet A. Foods and health potential: is food engineering the key issue? *J Nutr Health Food Eng* 2014;1:1—2.

[17] Fardet A. Grain based products, food structure and health potential: holism vs reductionism. *J Nutr Health Food Eng* 2014;1:1—2.

(18) Carrera-Bastos P, Fontes-Villalba M, O'Keefe JH, Lindeberg S, Cordain L. The western diet and lifestyle and diseases of civilization. *Res Rep Clin Cardiol* 2011;2011:15—35.



Metabolic Balance GmbH & Co. KG

Geschäftsführerin: Birgit Funck

Bgm. - Hallwachs-Str. 8 - D-84424 Isen

Registergericht: Amtsgericht München

RegNr: HRA97601 - UstIdNr: DE 279646775

Tel: +49 (0)8083 - 9079-0

Fax: +49 (0)8083 - 9079-19

Internet: www.metabolic-balance.com

E-Mail: team@metabolic-balance.com

Diese E-Mail könnte vertrauliche und/oder rechtlich geschützte Informationen enthalten. Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, informieren Sie bitte sofort den Absender und vernichten Sie diese Mail. Das unerlaubte Kopieren sowie die unbefugte Weitergabe dieser Mail ist nicht gestattet.