

Plaisir et santé à table

Professeur Roger Darioli

Conférence de mardi 10 mai 2011, Sierre, Hôtel de Ville

Plaisir et santé ne s'excluent pas. Tout au contraire, ils se marient à merveille, pourvu qu'on apprenne à connaître les aliments, à les consommer à bon escient. C'est le principal message que le Prof. Darioli a transmis avec succès à la bonne centaine de personnes venues l'écouter.

Toutefois, avant d'en venir à des recommandations pratiques, le spécialiste a évoqué les nombreuses recherches qui sont faites aujourd'hui dans les domaines de la génomique et de la neurologie en relation avec l'alimentation.

Il a regretté le peu d'intérêt, et par conséquent, la médiocrité des moyens mis à dispositions pour la recherche, alors que la malnutrition est la cause première du surpoids (qui concerne 40% de la population) et de maladies graves, parmi lesquelles le diabète, les problèmes cardiovasculaires, le cancer.

*

Tout individu recherche fondamentalement le bien-être, et donc une bonne santé. Celle-ci dépend de plusieurs facteurs. En laissant de côté les aspects de transmissions génétiques, l'état de santé est lié à trois facteurs primordiaux:

- la qualité et l'équilibre de l'alimentation
- l'exercice physique
- la gestion du stress

La prise en compte de ces trois éléments permet de tirer le meilleur profit possible de notre capital santé.

La société actuelle ne constitue pas un cadre naturel favorable à la maîtrise des facteurs de santé. L'accélération des rythmes de travail produit du stress; les moyens mécaniques de transport nous incitent à négliger la marche dans les déplacements les plus simples; les préparations culinaires offertes par le marché incitent à faire des repas sur le pouce.

Le soin de la santé suppose par conséquent une prise de conscience individuelle.

*

La pyramide alimentaire reproduite ci-dessous fournit une indication générale sur ce qui devrait constituer la base de notre alimentation. Celui qui s'y conforme de manière générale, hebdomadaire sinon quotidienne, réunit un maximum de chances de demeurer en bonne santé.

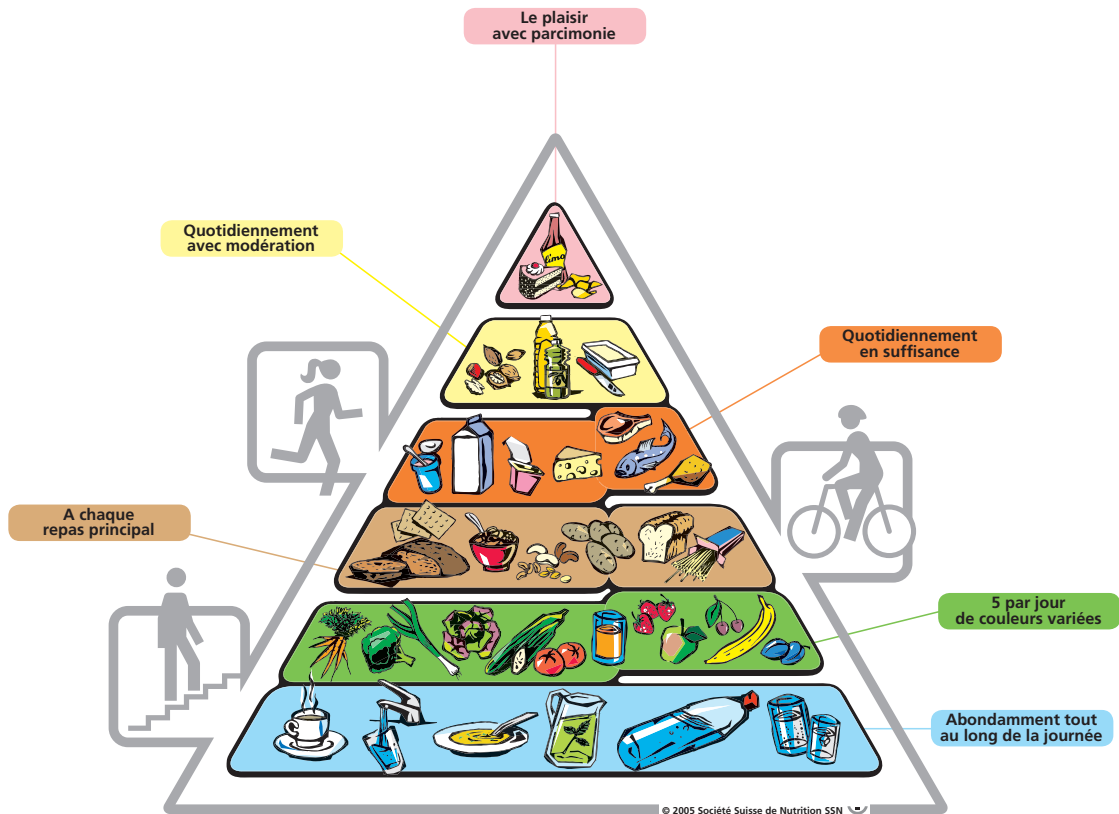
Le Prof. Darioli attire l'attention sur les inconvénients majeurs du sel et du sucre qui se trouvent dans presque toutes les préparations industrielles. Les préparations solides contiennent la plupart du temps des graisses animales et des huiles végétales saturées qui, ingérées en quantité, nuisent gravement à la santé.

La question des matières grasses mérite une attention particulière. Il est nécessaire de cuisiner avec des huiles végétales insaturées ou polyinsaturées. L'huile de colza et l'huile d'olive sont particulièrement recommandées pour les préparations froides; l'huile d'olive convient également au rôtissage. Les fruits oléagineux tels que les noix, noisettes et amandes sont très recommandés.

Les herbes condimentaires ont de grandes vertus sanitaires en plus de leurs qualités gustatives. Il ne faut pas hésiter à en consommer de manière régulière.

A une question concernant la consommation de fromage à pâte dure ou mi-dure, le conférencier répond que le fromage a les qualités de ce que broutent les ruminants. Il suggère de porter son choix sur les fromages d'alpage, car les vaches trouvent en montagne une nourriture idéale.

S'agissant de l'alcool, il indique que le vin rouge a des vertus, mais consommé en quantité mesurée: un à deux verres par jour.



Conférence présentée par le Professeur Roger Darioli, médecin, vice-président de la Société suisse de nutrition.

<http://www.projetsante.ch>