



Thierry Lebruman

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Alimentation : règle des 3 V



Depuis ses débuts, 1850, l'étude de la nutrition s'est définie sur la base d'une démarche « réductionniste », c'est-à-dire que chaque aliment était conçu, appréhendé, comme une somme de nutriments (protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, ...) sans prendre en compte leurs interactions (« l'/Les effet.s « matrice.s »).

On envisageait leur intérêt qu'en les réduisant à leur potentiel santé en fonction de leurs nutriments dominants :

- produits laitiers > calcium ;
- agrumes > vitamine C ;
- viandes > protéines ;
- etc



Thierry *Lebrum an*

Thérapeute Psychanalyste

 06 62 11 21 61  lebrumanthierry@gmail.com  9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Parallèlement, les causes des maladies chroniques n'étaient recherchées que selon ce prisme de nutriments isolés :

- le gras = cholestérol = maladies cardiovasculaires
 - les régimes hyperprotéinés = amaigrissants ;
 - les régimes cétogènes = riche en lipides et pauvre en glucides = amaigrissants ;
 - etc

toutes leurs solutions sont élaborés à partir de nouveaux aliments enrichis, en fibres, en oméga-3, ...

Cette approche « réductionniste » qui explique la globalité (« la bonne santé ») par les parties n'est pas cohérente car les maladies sont très souvent multifactorielles.

Mieux vaut lui préférer une approche holistique (globale, systémique ...), c'est-à-dire considérant les aliments dans leur entièreté (tous les nutriments en inter relation considérés dans un mode vie, un contexte).

Si la démarche réductionniste a été scientifiquement validée et a permis de sauver (et encore aujourd’hui) de nombreuses vies (vaccins, antibiotiques, ...), elle pose problème dans deux cas :

- lorsqu'elle exclut toute autre forme d'approche que scientifique (« cartésianisme »)
 - lorsqu'elle cherche à généraliser à partir de parties isolées en considérant que le Tout est égal à la somme des parties ($2=1+1$), en excluant la synergie, les interactions entre chaque élément.

Pour autant, commercialement parlant, elle est très rentable ! Elle a donné naissance à tous les aliments ultra-transformés et aux compléments alimentaires.



Thierry Lebruman

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

En réalité, la structure (« matrice ») d'un aliment résulte des interactions entre ses nutriments qui apportent/garantissent notre équilibre métabolique -vitesse d'absorption, satiété, sécrétion des hormones, vitesse de transit digestif, ...

Cela dit, il est aussi important de souligner que l'approche holistique ne suffit pas, les deux approches doivent coexister harmonieusement pour aussi bien lutter contre les déficiences nutritionnelles résultant de carences que prendre en compte les dimensions multifactorielles ou multicausales et considérer chaque question selon une approche holistique puis appliquer, si nécessaire, une approche plus réductionniste.

La règle des 3 V

1. privilégier les produits « végétaux », si possible bio, locaux et de saison. (85 % des calories quotidiennes) ;
2. privilégier les produits non ultra-transformés ou « vrais aliments » (qui devraient représenter au moins 85 % des calories quotidiennes) ;
3. au sein des vrais aliments, manger « varié ».

Ces trois règles sont simples, plutôt qualitatives, et holistiques, en ce sens que si on les applique, on est sûr de remplir tous nos besoins nutritionnels sans avoir à se préoccuper de la teneur de chaque aliment en tel ou tel nutriment. On peut de cette façon « bien manger » pour rester en bonne santé sans posséder de grandes connaissances en nutrition.



Thierry *Lebruman*

Thérapeute **Psychanalyste**



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur