



Thierry Lebruman

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Le nutritionnisme



Le concept est inventé et défini par un australien, Gyorgy Scrinis, en 2013.

Idée

Les nutriments ajoutés les uns aux autres déterminent la valeur d'un aliment et constituent des indicateurs clés d'une alimentation saine.

L'origine du nutritionnisme remonte au « réductionnisme » vers 1850. Ainsi, on découvre les protéines, les glucides, les lipides, les fibres, les minéraux, les vitamines, les caroténoïdes, les polyphénols (antioxydants), ...



Thierry Lebruman

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Dès lors, peuvent être utilisées :

- la vitamine C contre le scorbut (chute des dents, hémorragies dentaires...) ;
- la vitamine B1 contre le béribéri (insuffisances cardiaques, troubles neurologiques) ;
- la vitamine D contre le rachitisme (insuffisance de calcification des os et cartilages).

A l'époque (1850), physique et chimie sont des sciences de référence dont la nutrition va s'inspirer en appliquant des méthodes de quantification à l'alimentation : manger devient un acte scientifique...

Distinction entre « le bon et le mauvais »

Selon ce principe, après la seconde guerre mondiale, les nutritionnistes pointent la « bonne et la mauvaise nutrition : le « mauvais gras » jugé responsable des maladies cardio-vasculaires (encore aujourd'hui) auquel les industriels de l'agro-alimentaire (américains) vont lui substituer des sucres, des céréales favorisant l'obésité sans endiguer les maladies cardiaques - sachant que ce ne sont ni le gras, ni les glucides en soi mais les aliments ultra-transformés qui les favorisent du fait de leur ajout.

Cette approche va alors stigmatiser le gras, le sucre, le sel, le lactose, le gluten, ... présents dans le beurre, le lait entier, les œufs ou les produits céréaliers, d'où des décisions parfois discutables dans les recommandations des autorités sanitaires - réduction, limitation, évitement...



Thierry **Lebruman**

Thérapeute **Psychanalyste**



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Les aliments fonctionnels

Début des années 1990, on assiste à la promotion de certains nutriments jugés sains :

- les fibres, les polyphénols (plantes, algues, champignons, ...), les acides gras oméga-3 (poisson ...), le bêta-carotène (~ vitamine A), les antioxydants.

Les industriels ont donc commencé « d'enrichir » leurs formules avec ces nutriments mais en continuant d'ignorer les effets de synergie (interactions) de ces composés qui déstructurent la cohésion (l'équilibre) des aliments : « leurs matrices ».

Le résultat est lourd de conséquences car l'origine des maladies chroniques non transmissibles a plus à voir avec les « effets matrices » déstructurées qu'avec la composition des aliments...

Alors « bien manger ! »

Concrètement les résultats scientifiques s'accordent pour un régime protecteur privilégiant les produits végétaux, l'abandon des produits ultra-transformés au profit de « vrais aliments » à cuisiner soi-même et à les varier au maximum (manger varié).