

LYON

Dr Dominic Cellier : « Bien manger limite le nombre de maladies »

Se nourrir sainement suppose un changement des comportements et un accès à des produits de qualité, comme nous l'explique le docteur Dominic Cellier, responsable métabolisme-nutrition au Centre Léon Bérard. Il participera à la journée-événement autour de l'alimentation durable, organisée par Le Progrès, Suez et la Métropole de Lyon, le 10 septembre.

Quels impacts une mauvaise alimentation a-t-elle sur notre santé ?

« Le premier, direct et visible, est le poids. Ou plutôt le surpoids à l'origine de diabète, d'hypertension, de cholestérol et de troubles locomoteurs. Le second est lié aux pesticides et conservateurs utilisés dans les produits ultra-transformés, saturés de sel, sucre ou matières grasses, qui peuvent générer certains types de cancer ».

Faut-il supprimer les produits ultra-transformés ?

« Non. Mais il faut rééquilibrer nos sources d'alimentation, privilégier la viande, les poissons, les fruits et légumes dont on a la traçabilité au détriment des produits sous vide. Il ne s'agit pas non plus de supprimer la viande mais d'en consommer de meilleure qualité et en moindre quantité. Dans l'idéal, le bol alimentaire hebdomadaire devrait comporter



Dominic Cellier, médecin métabolisme et nutrition au Centre Léon-Bérard. Photo Progrès/DR

trois viandes blanches, une viande rouge, trois repas avec du poisson et trois à quatre avec des œufs ».

Pour certains n'est-il pas trop tard ?

« Associée à une augmentation de l'activité physique et à la suppression du tabac et de l'alcool, une alimentation optimale se traduirait par la chute du nombre de cancers. Et le diabète

de type 2, lié au gras, n'existerait pratiquement pas. Lorsqu'on avance dans l'âge, bien manger limite le nombre de maladies ».

Comment changer les comportements ?

« En travaillant sur l'information. Évitions la surinformation, l'illisibilité de certains emballages, au profit d'éléments simples et compréhensibles. Les industriels ont fait de gros progrès, mais ils peuvent faire mieux sur l'étiquetage et le conditionnement. L'autre piste concerne la pédagogie dès le plus jeune âge. Les cantines scolaires devraient servir, au moins deux fois par semaine, des yaourts et des fruits. La troisième piste porte sur l'accessibilité aux produits frais et de proximité à des prix abordables ».

L'alimentation serait-elle un indicateur social ?

« Les sollicitations polluent les achats de base de consommateurs, perméables aux éléments médiatiques, pour qui l'alimentation est une variable d'ajustement. Des familles paupérisées sacrifient souvent les fruits et les légumes au profit de produits trop transformés. Seuls les plus aisés peuvent choisir d'autres formes alimentaires, comme le bio. Alors oui, l'alimentation est un indicateur social ».

Recueilli par Antonio MAFRA

ZOOM

■ **Alimentation durable : rendez-vous le 10 septembre pour se renseigner et agir**

Le Progrès, Suez et la Métropole de Lyon organisent vendredi 10 septembre à la Cité de la Gastronomie à Lyon, GOOD, un événement autour de l'alimentation durable.

- Économie circulaire, circuits courts, consommation responsable, santé et nutrition... sont au menu de cette journée dont l'objectif est de proposer des actions, des initiatives et des solutions concrètes pour installer durablement une alimentation respectueuse de l'environnement et de la santé sur notre territoire.

- Une série de **conférences gratuites** sont programmées tout au long de la journée : "La folle histoire des circuits courts", "Pour une santé durable", "Pour une alimentation accessible à tous", "Quels chemins pour une restauration plus durable ?", "Imaginons demain, quelles pistes pour l'approvisionnement des villes ?", "Bien manger, ça s'apprend", "Déchets alimentaires et économie circulaire". À noter, la présence du chef étoilé, Christian Têtedoie qui interviendra à 14 h 15.

GOOD, vendredi 10 septembre, de 10 à 19 heures, à la Cité de la gastronomie, 4 Grand cloître du Grand Hôtel-Dieu, Lyon 2°. Gratuit, ouvert à tous sur inscription sur www.good-levenement.fr

**AGIR ENSEMBLE
POUR UNE
ALIMENTATION
DURABLE**

**10 | SEPT.
2021
LYON**
CITÉ DE LA GASTRONOMIE



**Comment bien manger, bien consommer et respecter la planète ?
GOOD répond à toutes vos questions !**

EXPOS CONFÉRENCES TABLES RONDES ATELIERS RESTAURATION...

Scannez pour en savoir plus



Téléchargez votre entrée gratuite sur www.good-levenement.fr



EN PARTENARIAT AVEC



UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR

