

Mieux manger pour prévenir les maladies chroniques et infectieuses



L'article « [Mieux manger pour prévenir les maladies chroniques et infectieuses](#) » a été rédigé par 3 chercheurs de l'INRAE (Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement) : Michel Duru, [Anthony Fardet](#) et Edmond Rock. Anthony Fardet s'intéresse tout particulièrement à l'impact des aliments ultra-transformés sur notre santé. Il a développé une application, SIGA, qui classe les aliments du commerce en fonction de leur degré de transformation (en scannant leur code barre).

- [Mieux manger, c'est prévenir de nombreuses pathologies](#)

La "malbouffe" est un facteur de risque d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires... Or, ces maladies chroniques non transmissibles augmentent aussi le risque de maladies infectieuses, telles qu'une grippe ou une forme sévère de COVID-19, voire des surinfections bactériennes. Par exemple, en Italie, fin mars 2020, il a été analysé que sur 355 patients décédés de la COVID-19, âgés en moyenne de 80 ans, 25 % présentaient une maladie chronique (diabète, maladie cardiovasculaire, cancer, obésité...), 26 % en avaient 2 et 49 % en avaient au moins 3. Un constat similaire a été observé en Chine, en France et aux USA où l'obésité était le facteur de risque le plus important chez les moins de 50 ans gravement atteints de la COVID-19 et l'hypertension et les maladies cardiovasculaires étaient les facteurs de risque les plus importants chez les plus de 65 ans.

Mieux manger permet donc de prévenir les maladies chroniques et en conséquence, les maladies infectieuses. En effet, bien manger permet de cultiver un microbiote sain.

- [Mieux manger pour préserver son microbiote](#)

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes présents dans notre intestin. Lorsqu'il est riche et stable, il joue efficacement son rôle barrière contre les agents pathogènes. Mais lorsqu'il est perturbé, il peut être à l'origine d'obésité, de diabète, d'asthme, de cancers, de maladies inflammatoires touchant le tube digestif (maladie de Crohn) ou les articulations (polyarthrite rhumatoïde) ou encore le système nerveux central (sclérose en plaque).

L'inflammation, le stress, l'alimentation et l'environnement sont des facteurs impactant fortement le microbiote. En cause : l'utilisation excessive d'antibiotiques, les particules fines, le dioxyde d'azote, les additifs alimentaires, un régime alimentaire inadapté...

- [Mieux manger : moins gras, moins sucré, moins salé et moins ultra-transformé !](#)

Un régime alimentaire plus riche en fibre, en oméga-3, en antioxydants, en probiotiques, et plus pauvre en acides gras saturés, en produits raffinés et ultra-transformés serait plus adapté.

Sources : [M. Duru, E. Rock, A. Fardet \(May, 2020\). Mieux s'alimenter pour prévenir les maladies chroniques et infectieuses. The Conversation.](#)

Source image : <https://www.theorganickitchen.org/the-ultimate-mediterranean-appetizer-platter/>

Rappelons qu'un aliment ultra-transformé est un aliment contenant au moins un ingrédient et/ou un additif dit « cosmétique » qui a été ajouté par l'industriel pour imiter, exacerber ou restaurer des propriétés sensorielles perdues ou très diminuées (texture, goût et couleur) du fait de l'industrialisation (production de masse) et/ou de l'utilisation de matières premières de piètre qualité. C'est une démarche de maquillage pour « cacher la misère » et utiliser moins de produits alimentaires « nobles ». Les barres chocolatées, bonbons, sodas, yaourts à boire, céréales du petit-déjeuner, snacks salés, sucrés, gras et de nombreux plats préparés industriels sont des aliments ultra-transformés.

- Mieux manger : le régime méditerranéen et la règle des 3V

Ainsi, le régime méditerranéen, riche en poisson, en légumes et fruits est associé à moins d'inflammation, moins de maladies chroniques. [La règle des 3V](#) est aussi une bonne habitude à prendre :

- Végétal (85 % des calories apportées par des aliments d'origine végétale),
- Vrais aliments (c'est-à-dire 85 % des calories apportées par des aliments non ultratransformés)
- Varié, si possible bio, local et de saison.

En conclusion, une alimentation de qualité pourrait réduire les comorbidités associées aux maladies infectieuses (comme la COVID-19 ou la grippe) tout en empêchant la progression des maladies chroniques, qui a été de 3% en France entre 2008 et 2015.