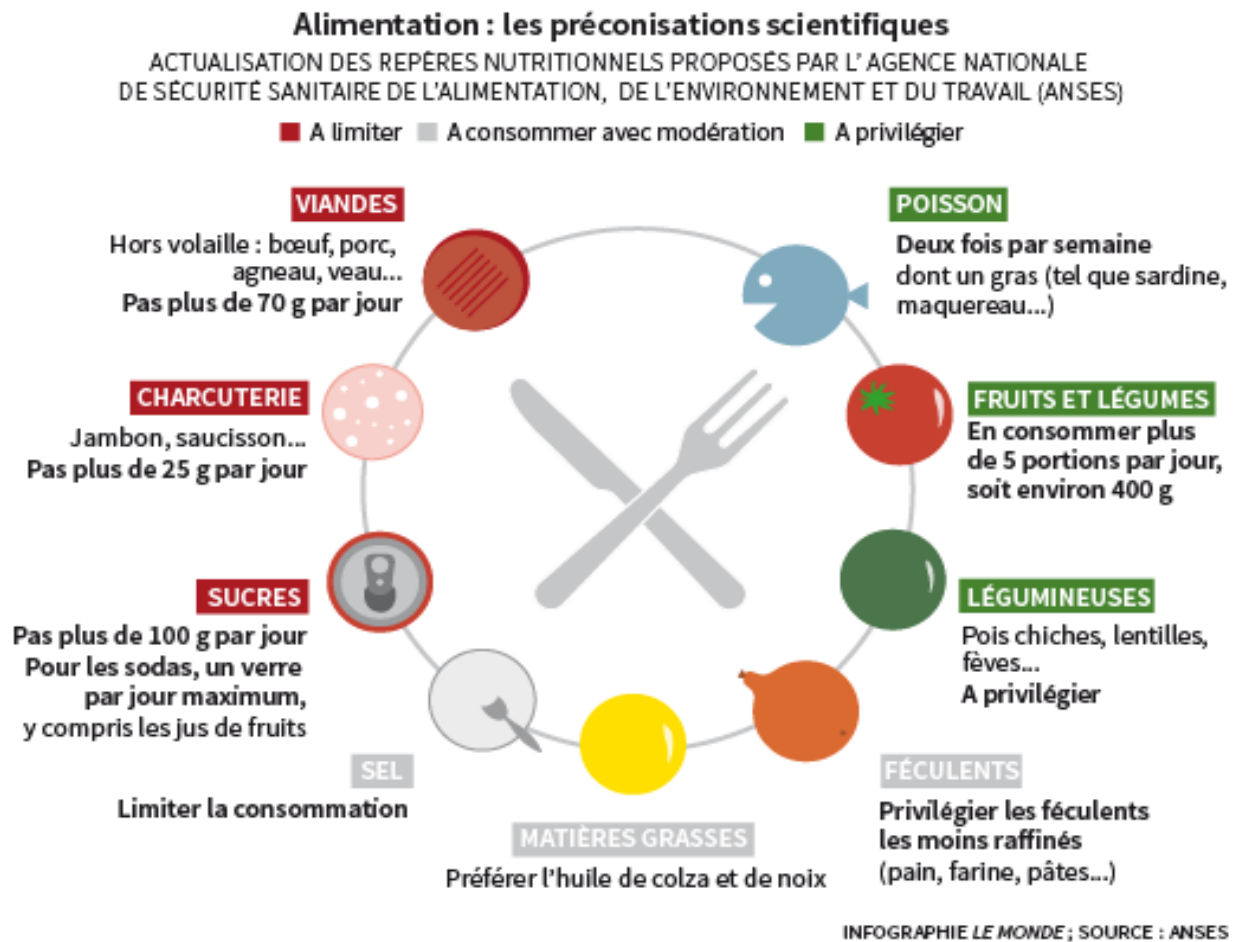


Unité 1

Lisez le texte « Moins de viande, de sel, de sucre... les recommandations de l'agence sanitaire »

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation présente un socle scientifique pour de nouveaux repères nutritionnels.

LE MONDE | 24.01.2017 à 11h06 • Mis à jour le 24.01.2017 à 12h19 | Par [Pascale Santi](#)



Comment y voir plus clair dans nos assiettes ? L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a présenté mardi 24 janvier les principaux résultats de l'actualisation des repères nutritionnels du Programme national nutrition santé (PNNS), qui vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'alimentation. « *Que l'alimentation soit ta première médecine* », disait Hippocrate.

Saisie par la Direction générale de la santé, l'agence devait publier ses avis et rapports relatifs aux repères nutritionnels pour la population adulte. Les recommandations pour les enfants, femmes enceintes, sujets âgés, interviendront dans un second temps.

C'est ce socle, basé sur les données scientifiques des dix dernières années, qui va servir de base à l'élaboration des nouvelles recommandations pour le grand public, par le Haut Conseil de la santé publique. Santé publique France devra ensuite élaborer des messages, déclinés sur le site Mangerbouger.fr. Les derniers datent de 2002. Ce sont par exemple : au moins cinq fruits et légumes par jour, limiter la consommation de sel.

Ces nouveaux repères visent à couvrir les besoins nutritionnels, en prévenant les risques de maladies chroniques liés à certains aliments, tout en limitant l'exposition aux contaminants chimiques présents dans l'alimentation (pesticides). Pour ce faire, l'Anses a utilisé une « méthode novatrice », un outil mathématique qui permet d'intégrer un grand nombre de données simultanément. Près d'une centaine d'experts ont participé à ces travaux.

L'enjeu du PNNS est de taille. De nombreux travaux scientifiques ont mis en évidence le rôle des facteurs nutritionnels (incluant l'activité physique) dans le déterminisme des maladies chroniques, le diabète, l'obésité, le cancer, les maladies cardio-vasculaires...

- **Réduire la consommation de viande et de charcuterie**

Ce n'est pas une surprise : il est recommandé de manger moins de viande et de « *réduire considérablement* » les charcuteries. L'Anses ne préconise pas plus de 70 grammes par jour pour la viande (hors volaille), soit 500 g/semaine, et 25 g/jour pour la charcuterie. Elle se fonde sur le rapport du Centre international de recherche sur le cancer, l'agence cancer de l'OMS, fin octobre 2015, qui s'appuyant sur 800 études a classé la viande transformée, essentiellement la charcuterie, dans la catégorie des agents « *cancérogènes pour l'homme* », tandis que les viandes rouges (qui incluent le porc et le veau) sont considérées comme « *probablement cancérogènes* ».

Le risque de maladie chronique progresse de 10 % à 20 % pour chaque augmentation d'apport quotidien de 100 grammes de viande (hors volaille) et même de 50 % pour une augmentation de 50 g/jour de viandes transformées, dont la charcuterie. Des données proches de celles de l'Institut national du cancer. C'est une nouveauté par rapport aux anciens repères qui ne mentionnaient rien sur les quantités. Or, il y a beaucoup de gros consommateurs de charcuterie en France.

Par ailleurs, concernant les poissons, l'agence conseille d'en manger deux fois par semaine dont un gras.

- **Pas plus d'un verre par jour de boisson sucrée**

Si l'on sait qu'une forte consommation de sucre a des effets néfastes sur la santé, « *la maîtrise de la consommation des aliments vecteurs de sucres ajoutés, s'agissant en particulier des boissons, apparaît cruciale* », insiste l'agence. L'OMS alerte régulièrement sur la nécessité de réduire la consommation de sucres simples et cachés, dans le ketchup, les plats préparés... et les boissons. Rien de tel que l'eau, martèlent les nutritionnistes. Les faits sont là : « *Chaque verre de boisson sucrée (soda,*

jus de fruits, nectar...) supplémentaire par jour est associé à une prise de poids de 200 grammes par an », indique l'un des avis de l'Anses.

La consommation d'un verre par jour est associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 et de maladie cardio-vasculaire de 20 % par rapport à une consommation nulle, ou exceptionnelle (environ une fois par mois). Auparavant classés dans la catégorie des fruits, les jus de fruits industriels entrent désormais dans les boissons sucrées. C'est maximum un verre par jour. « *Ce peut être moins* », souligne Irène Margaritis, responsable de l'unité d'évaluation des risques nutritionnels à la direction d'évaluation des risques de l'Anses. La consommation de sucre en France est trop élevée : 33 % des hommes dépassent la limite recommandée de 100 grammes par jour, hors lactose.

- **Plus de fibres**

La population française ne consomme pas suffisamment de fruits et surtout pas assez de légumes. On est loin des fameux « *cinq fruits et légumes par jour* », un message pourtant connu du grand public. « *Les effets positifs sur la santé sont prouvés : ils apportent fibres, vitamines et minéraux* », insiste le professeur Margaritis. En manger « *diminue le risque de maladie cardio-vasculaire avec un niveau de preuve convaincant* ». C'est crucial. L'Anses préconise de consommer une plus grande variété de légumes et – nouveauté – des légumineuses (lentilles ou pois chiches...) plusieurs fois par semaine. « *Cela permet d'apporter des fibres, des protéines, et des vitamines et minéraux d'intérêt* », indique l'agence. Elles sont trop peu présentes dans l'assiette des Français (11 grammes en moyenne par habitant).

La consommation de fibres est nettement en deçà des recommandations, la moitié des 25 à 30 grammes nécessaires par jour. « *C'est un véritable enjeu de santé publique* », souligne Cyrielle Denhartigh, responsable agriculture et alimentation du Réseau action climat. L'Anses encourage aussi de consommer les produits céréaliers les moins raffinés possible (farine, pain, riz, pâtes... semi-complets ou complets), en raison là encore de l'apport en fibres, connues pour réduire le risque de certaines maladies.

- **Matières grasses et sel**

Quant aux matières grasses, pour couvrir les besoins en acides gras oméga 3 alpha-linolénique, il faut privilégier les huiles de colza et de noix, peu connues. En revanche, aucune préconisation claire n'émerge sur les produits laitiers. Le message actuel de trois produits par jour pourrait ne pas changer. Il est en effet difficile à étudier au regard de la diversité des aliments. Il est évidemment préférable de limiter les plus riches en sel. La plupart des Français consomment trop de sel, de 9 à 12 grammes par jour en moyenne, soit deux fois l'apport maximum recommandé, indique l'OMS.

Si sept associations (dont Réseau action climat, le WWF, Générations futures, France nature environnement) se sont félicitées mardi de l'incitation à réduire les protéines animales, elles regrettent le manque de lien avec une agriculture durable, notamment l'agriculture biologique.

L'Anses n'a pas étudié l'alcool, qui figurera néanmoins dans les prochains repères. Les précédentes recommandations devraient être revues à la baisse. « *L'idéal est de diversifier son alimentation, qui minimise le risque alimentaire* », insiste l'Anses. Ces repères nutritionnels du PNNS ne peuvent être dissociés des recommandations qui prônent l'activité physique et moins de sédentarité. Des données de la littérature montrant les effets positifs sur la santé.

Ces messages de santé publique du PNNS seront-ils entendus par le grand public, soumis aux injonctions nombreuses ? A titre de comparaison, le budget communication du PNNS en 2002 ne représentait que 0,5 % des investissements publicitaires des entreprises agroalimentaires.

Avez-vous bien compris?

I. Répondez aux questions :

- 1. Quels sont des repères nutritionnels du Programme national nutrition santé (PNNS) pour la population adulte qui vise à améliorer l'état de santé?**
- 2. Quels produits alimentaires doivent être privilégiés?**
- 3. Quels produits alimentaires doivent être limités?**
- 4. Quels produits alimentaires doivent être consommés avec modération?**

II. Trouvez la signification des mots et des expressions suivants : des repères nutritionnels; améliorer l'état de santé de la population; l'alimentation; publier ses avis; le socle; les données scientifiques; servir de base à qch; l'élaboration des nouvelles recommandations pour qn; viser à ; couvrir les besoins nutritionnels; prévenir les risques de maladies chroniques; une méthode novatrice; des maladies chroniques; le diabète; l'obésité; le cancer; les maladies cardio-vasculaires; manger moins de viande; réduire considérablement les charcuteries; se fonder sur qch; la viande transformée; des effets néfastes sur la santé; réduire la consommation de sucres simples; les boissons sucrées; dépasser la limite recommandée; diminuer le risque de maladie cardio-vasculaire; apporter des fibres, des protéines, et des vitamines et minéraux; couvrir les besoins en acides gras oméga 3 alpha-linolénique; les huiles de colza et de noix; réduire les protéines animales; l'activité physique ; la sédentarité; à titre de comparaison; des investissements publicitaires; des entreprises agroalimentaires;

III. Dites si c'est vrai ou faux (en lisant une partie du texte lu « Réduire la consommation de viande et de charcuterie »)

- 1. Il est recommandé de manger 500 g de viande /semaine.**
- 2. Il est recommandé de manger 50 g/jour pour la charcuterie.**
- 3. Les viandes rouges sont considérées comme *cancérogènes*.**

4. La viande transformée n'est pas cancérigène pour l'homme.
5. Le risque de maladie chronique progresse de 10 % à 20 % pour chaque augmentation d'apport quotidien de 100 grammes de viande.

IV. *Traduisez par écrit l'extrait « Matières grasses et sel »*

V. *Faites le résumé écrit du texte lu.*

Unité 2

Lisez le texte « Les stéroïdes anabolisants, un poison pour le cerveau »

Consommés pour accélérer le développement de la musculature, les stéroïdes anabolisants androgéniques, qui provoquent une addiction forte, peuvent entraîner des atrophies des testicules et des altérations neurocognitives graves.

LE MONDE SCIENCE ET TECHNO | 13.02.2018 à 06h32 | Par Sylvie Burnouf

image: http://s2.lemde.fr/image/2018/02/13/534x0/5255889_7_6192_concours-de-culturisme-a-kaboul-en-2015_f957bc60e67685e42e0d3fccf9620ce3.jpg



Se donner les moyens de développer une musculature qui en jette fait manifestement partie des « bonnes résolutions » de début d'année. A partir de données fournies par Google Trends, des chercheurs britanniques se sont intéressés à l'intérêt porté par les internautes aux stéroïdes anabolisants androgéniques – des molécules proches de la testostérone dont la consommation permet de booster le gain de musculature. Leur étude, publiée fin novembre dans *International Journal of Drug Policy*, décrit un phénomène clairement cyclique : chaque mois de janvier, le nombre de recherches

effectuées sur Internet grimpe en flèche, pour atteindre un pic au début de l'été... avant de s'effriter progressivement à mesure que la fin de l'année approche.

La facilité avec laquelle ces produits prohibés peuvent désormais être dénichés sur la Toile a sans doute largement contribué à l'évolution du profil des consommateurs : auparavant cantonnée au milieu du sport de haut niveau, la prise de stéroïdes anabolisants est devenue monnaie courante parmi les adeptes des salles de musculation. « *Au moins 30 % des bodybuilders en prennent* », estime Martine Duclos, endocrinologue et chef du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand. Les jeunes aussi en sont friands – essentiellement dans un but esthétique, la quête de l'effet « *tee-shirt moulant* », selon le médecin.

Cette aspiration peut mener les consommateurs à en absorber de très fortes doses, « *jusqu'à 1 000 ou 2 000 mg par semaine, note-t-elle, alors que l'organisme d'un sujet jeune ne produit normalement que 250 mg de testostérone par mois* ». Or, « *le cerveau ne fait pas la différence entre ces molécules exogènes et la testostérone normalement produite par l'organisme* », souligne-t-elle. Deux petites structures situées à la base du cerveau, l'hypothalamus et l'hypophyse, ont en effet pour fonction de réguler la production de testostérone : lorsqu'elles...

En savoir plus sur http://www.lemonde.fr/sante/article/2018/02/13/les-steroides-anabolisants-un-poison-pour-le-cerveau_5255891_1651302.html#SCOigSBZXb66ApE6.99

Avez-vous bien compris?

I. Répondez aux questions :

1. Des chercheurs britanniques à quoi se sont-ils intéressés ?
2. A quoi influence la consommation des stéroïdes anabolisants androgéniques?
3. Comment est évolué le profil des consommateurs des stéroïdes anabolisants androgéniques?
4. Quel est le point de vue d'endocrinologue Martine Duclos sur la consommation des stéroïdes anabolisants androgéniques?
5. Quelles doses de testostérone par mois peuvent être absorbées par des consommateurs?

II. Trouvez la signification des mots et des expressions suivants : les stéroïdes anabolisants; consommer ; la consommation; un consommateur; accélérer le développement de la musculature; les stéroïdes anabolisants androgéniques; entraîner des atrophies des testicules et des altérations neurocognitives graves; la prise de stéroïdes anabolisants; absorber de très fortes doses; l'hypothalamus ; l'hypophyse;

III. Traduisez le texte par écrit.

IV. Faites le résumé écrit du texte lu.

