

L'alimentation en questions

Pour lutter contre les idées reçues

Par des membres de l'Académie d'agriculture de France

1- Bien manger : que manger et comment ?

1- Comment ont évolué les relations avec les aliments ?	Pascale Hébel
2- Pourquoi n'aimons-nous pas certains aliments ?	Hervé This
3- Quels facteurs physiologiques nous incitent à manger ?	Hervé This
4- Qu'est-ce que la satiété ?	Didier Majou
5- Pouvons-nous apprendre le plaisir de la boisson et des aliments ?	Hervé This
6- Le plaisir de manger est-il compatible avec l'équilibre physiologique ?	Hervé This
7- Apprendre à manger, c'est apprendre une alimentation ?	Hervé This
8- Existe-t-il un nombre idéal de repas par jour	Jean-Marie Bourre
9- Le goût et la qualité des aliments se conjuguent-ils ?	Hervé This
10- Pourquoi mangeons-nous ce que nous mangeons ?	Hervé This
11- Qu'est-ce que le modèle alimentaire français ?	Didier Majou
12- La tradition alimentaire est-elle bonne	Hervé This
13- Les prescriptions alimentaires religieuses ont-elles un fondement physiologique ?	Hervé This
14- Qu'associer ? A quels rythmes manger ? Tenir compte des saisons ?	Jean-Marie Bourre

2. Les aliments par le menu

Les fruits et légumes :

15- Crus ou surgelés ou cuits ou en jus, les légumes et les fruits ont-ils les mêmes qualités nutritionnelles ?	Hervé This
---	----------------------------

16- Pourquoi faut-il consommer au moins cinq fruits et légumes par jour ?	Gérard Pascal
---	-------------------------------

Les céréales :

17- Céréales : lesquelles consommer ?	Jean-Marie Bourre
18- Faut-il consommer du pain ?	Jean-Marie Bourre
19- Pourquoi associer légumes secs et céréales ?	Pierre Besançon
20- Les biscuits sont-ils trop gras, trop sucrés ?	Patrice Robichon
21- Qu'est-ce que le gluten ?	Pierre Feillet

Les produits laitiers :

22- Les nutriments du lait et des laitages	Hervé This
23- Faut-il consommer des produits laitiers allégés en matière grasse ?	Hervé This

Les viandes :

24- Pourquoi l'alimentation des animaux modifie beaucoup ce que nous consommons	Jean-Marie Bourre
25- Faut-il manger des produits animaux ? De la viande ?	Jean-Marie Bourre
26- Consommer de la viande crue, saignante ou bien cuite ?	Didier Majou
27- Pourquoi le bouillon et le pot-au-feu étaient toujours les premières recettes des livres de cuisine	Hervé This
28- Pourquoi il ne faut pas mettre la viande au-dessus du feu quand on rôtit	Hervé This

Les œufs :

29- L'œuf, un des meilleurs aliments ? Pas de problèmes avec le cholestérol ?	Jean-Marie Bourre
30- Faut-il conserver les œufs au froid ou à température ambiante ?	Jacques Guilpart

Les produits aquatiques :

31- Poissons et fruits de mer : quoi et quand consommer ?	Jean-Marie Bourre
32- Qu'est-ce qu'un surimi ?	Hervé This

Les huiles et margarines :

33- Quelle est la meilleure huile pour la santé ?	Georges Vermeersch
34- Quelles différences entre les huiles vierges et les huiles raffinées ?	Georges Vermeersch
35- Les acides gras trans, qu'est-ce que c'est ?	Hervé This et Gérard Pascal

36- Propriétés nutritionnelles des huiles, notamment de colza. Quelles huiles pour l'assaisonnement ?	Jean-Marie Bourre
37- Quelle différence entre beurre et margarine ?	Ismène Giachetti
38- Les oméga-3 : qui sont-ils ?	Jean-Marie Bourre
39 – Pourquoi le rapport oméga6/oméga3 est-il très important ?	Jean-Marie Bourre

Les ingrédients sucrés :

40- Quelle est la différence entre glucides « lents » et glucides « rapides » ?	Pierre Besançon
41- Quelle est la différence entre glucides simples et glucides complexes ?	Didier Majou
42- L'index glycémique	Jean-Marie Bourre
43- Les édulcorants	Ismène Giachetti

L'eau et les boissons

44 – Quelle eau faut-il boire	Patrice Robichon
45- Quels sont les intérêts et les inconvénients des eaux minérales très minéralisées	Léon Guéguen
46- Vins, bières et alcools : à consommer avec modération	Patrice Robichon
47- En bouteille ou à la pression : quelle est la meilleure bière	Patrice Robichon
48- Vin et santé : quels risques et quels bienfaits ?	Jean-Pierre Decor et Patrice Robichon

Les compléments alimentaires(définition réglementaire) :

49- Les compléments alimentaires sont-ils nécessaires ?	Didier Majou
50- Prébiotiques et probiotiques : de quoi s'agit-il ?	Didier Majou

3 - Nos aliments sont-ils sûrs ?

51- Nos aliments sont-ils sains et sûrs ?	Jean-Christophe Augustin
52- Comment interpréter les durées de vie des aliments ?	Jean-Christophe Augustin
53- Que penser de résidus de pesticides dans l'alimentation ?	Hervé This et Gérard Pascal

54- Les additifs sont-ils bons pour la santé	Dominique Parent-Massin , Gérard Pascal et Jean-Marie Bourre
55- Et les « arômes » ?	Hervé This
56 - Devons-nous avoir peur des OGM ?	Jean-Michel Wal
57 – Quels sont les principes du bio ?	Didier Majou
58- Le bio est-il réglementé	Didier Majou
59 - Quel est l'intérêt nutritionnel de manger bio ?	Léon Guéguen
60 - L' « aliment naturel » existe-t-il ?	Denis Lorient
61- Aliment naturel ou authentique ?	Denis Lorient
62- Les nutriments des aliments peuvent-ils être des médicaments	Jean-Marie Bourre
67- Les emballages peuvent-ils contaminer les aliments ?	Didier Majou
68- Quelles précautions alimentaires les personnes sensibles doivent-elles prendre ?	Jean-Christophe Augustin
69- Faut-il avoir peur du mercure ?	Jean-Marie Bourre
63 – Comment faire bon usage du principe de précaution ?	Gérard Pascal , Dominique Parent-Massin et Jean-Marie Bourre
64- Comment l'État se préoccupe-t-il de nos aliments ?	Jean-Christophe Augustin
65- Comment l'industrie alimentaire gère-t-elle les crises sanitaires ?	Hervé Lafforgue

4 - L'équilibre nutritionnel de chacun

70- Existe-t-il de bons ou de mauvais aliments ?	Didier Majou
71- Allergies et intolérances alimentaires	Jean-Michel Wal
66- Que faire en cas d'intoxications alimentaires ?	Hervé This , Jean-Christophe Augustin
72- Mangeons-nous assez de calcium et de phosphore ?	Léon Guéguen
73- Comment équilibrer son alimentation selon son âge ? Quels besoins nutritionnels selon l'âge ?	Maurice Paul Durand
74 - Comment les enfants doivent-ils manger ?	Hervé This
75- Alimentation et longévité	Maurice Paul Durand

5- L'aliment, en pratique

77- Comment lire les étiquettes ?	Ismène Giachetti
78- La défense des produits alimentaires français par l'INAO	Maurice-Paul Durand
79- Les concours de qualité des produits agricoles : les comices agricoles, le concours général agricole de Paris	Maurice-Paul Durand
80- Les signes officiels d'identification d'origine et de qualité de nos aliments	Maurice-Paul Durand
81- Quels moyens techniques pour s'assurer de l'authenticité des ingrédients alimentaires ?	Hervé This
82- Salage, fumage et séchage : des techniques de conservation des aliments oubliées ?	André Frouin et Jacques Guilpart
83- Comment utiliser de la chaleur pour conserver nos aliments ?	André Frouin et Jacques Guilpart
84- Pourquoi et comment le froid conserve-t-il nos aliments	André Frouin et Jacques Guilpart
85- La fermentation peut-elle contribuer à la conservations des aliments	André Frouin et Jacques Guilpart
86- Pourquoi préparer les aliments (lavage, passage...) avant la cuisson ?	Hervé This
87- Pourquoi cuire ?	Hervé This
88- Faut-il peler les fruits et les légumes avant de les manger ou de les cuisiner ?	Hervé This
89- Comment éviter les intoxications alimentaires ?	Jean-Christophe Augustin
90- Les opérations de préparation des aliments mises en œuvre par l'industrie alimentaire diffèrent-elles des opérations domestiques ?	Jean Jacques Bimbenet
91- Comment éviter le gaspillage alimentaire ?	Patrice Robichon et Didier Majou
92- Peut-on bien manger avec un petit budget ?	Jean-Jacques Bimbenet
76- Pourquoi les personnes défavorisées s'alimentent-elles mal ?	Jean-Jacques Bimbenet
93- Pourquoi dit-on qu'il ne faut jamais recongeler un produit décongelé	Jacques Guilpart

6 - Que mangerons-nous demain ?

94- Y aura-t-il suffisamment de nourriture pour 10 milliards d'êtres humains sur la Terre ?	Jean-Louis Rastoin
---	------------------------------------

95- Comment produire des aliments s'il y a une crise de l'énergie fossile ?	<u>Jean-Louis Rastoin</u>
96- Aurons-nous assez d'eau ?	<u>Bernard Saugier</u>
97- Manquerons-nous de viande demain ?	<u>Jacques Risse</u>
98 - Les aliments ionisés sont-ils dangereux ?	<u>Hervé Lafforgue</u>
99- L'élevage : son avenir, implications médicales	<u>Jacques Risse</u>
100- Quel rôle joue la presse dans les crises alimentaires	<u>Any Castaings</u>

6 - Conclusion