

Scientifiques de haut niveau arrive à un consensus sur la nutrition

Organisme à but non lucratif produit toute première entente sur les principes généraux d'une saine alimentation

BOSTON, 20 novembre 2015 /PRNewswire/ -- Plus de 75 des meilleurs scientifiques de la nutrition, experts médicaux et membres des médias du monde se sont réunis hier à *Finding Common Ground* (trouver un terrain d'entente) — un sommet organisé par l'organisme à but non lucratif de l'alimentation et la nutrition Oldways, afin d'arriver à un consensus sur ce que devraient manger les américains. Leurs recommandations comprenaient un solide appui pour le rapport 2015 du Comité consultatif sur les directives alimentaires (Dietary Guidelines Advisory Committee), la durabilité de nos systèmes alimentaires et une plus grande alphabétisation alimentaire.

Faites l'expérience du communiqué de presse multimédia interactif
ici : <http://www.multivu.com/players/English/7687751-oldways-nutrition-conference/>

Malgré les philosophies alimentaires divergentes, allant de végétalien à paléo et de méditerranéen à faible teneur en gras, les scientifiques ont découvert onze points d'entente. Les coprésidents scientifiques le Dr Walter Willett, président de la nutrition de la Harvard School of Public Health et le Dr David Katz, directeur fondateur du Yale Prevention Research Center, ont mené le groupe dans un débat de deux jours, en disséquant les études scientifiques et en comparant les régimes pour arriver à un aperçu clair de ce qu'une alimentation saine entraîne, se mettant d'accord sur les normes et les sources de preuve et la nécessité de fonder les décisions sur le poids de la preuve.

Le premier point d'entente adressait des attributs alimentaires spécifiques. « Je trouve cela assez remarquable que nous avons obtenu autant de consensus que nous l'avons fait », a déclaré le Dr. Willett. « Les aliments qui définissent une alimentation saine comprennent l'abondance de fruits, légumes, noix, grains entiers, légumineuses et des quantités minimales d'amidon raffiné, de sucre et de viande rouge, en particulier en limitant la consommation de viande rouge transformée. Quand vous mettez le tout ensemble, c'est beaucoup de terrain commun ».

Les scientifiques, des États-Unis, du Canada et d'Europe, ont également convenu que les aliments doivent provenir d'une manière qui soit durable pour la santé à la fois des humains et de la planète. « Parvenir à un régime alimentaire optimal pour nous, sans se soucier de nos enfants et de nos petits-enfants, n'a aucun sens », a déclaré le Dr Katz. « Nous ne pouvons simplement pas discuter de directives sur la santé sans inclure la durabilité lors de cette conversation ».

Le groupe s'est également exprimé en faveur de l'alphabétisation alimentaire généralisée : comprendre les origines de la nourriture, les conditions dans lesquelles elle est produite et son impact sur la santé. Les participants ont convenu que la connaissance et le respect du contexte culturel des aliments — santé par le biais du patrimoine — pourrait être un puissant facteur de motivation pour mieux manger.

L'inclusion de l'alphabétisation alimentaire était particulièrement importante pour Oldways, les créateurs de la pyramide du régime méditerranéen, dont la mission a longtemps inclus un accent sur les régimes alimentaires traditionnels, soutenus par un large éventail de programmes éducatifs axés sur le patrimoine conçu pour la motivation à mieux manger.

Pour soutenir les objectifs du consensus et pour faciliter la couverture nutritionnelle précise et approfondie, la présidente chez Oldways Sara Baer-Sinnot a dévoilé la programmation future de l'organisme pour *Common Ground*. Parmi les plans, on compte Oldways Media Clearinghouse, qui reliera les journalistes à des scientifiques de la nutrition, en prévoyant des ressources plus importantes en matière d'articles scientifiques, et un partenariat auprès de la True Health Initiative, une coalition

d'experts de la santé dirigée par le Dr Katz, engagé à l'éducation des principes éprouvés de mode de vie comme remède.

Pour obtenir le document complet du consensus *Finding Common Ground* d'Oldways et une liste des scientifiques participants, rendez-vous sur le site oldwayspt.org/commonground.

À propos d'Oldways

Oldways (<http://oldwayspt.org/>) est un organisme éducatif à but non lucratif sur l'alimentation et la nutrition, qui a pour mission d'inspirer une alimentation saine grâce à des modes de vie et des traditions alimentaires culturelles. Tout simplement, Oldways préconise pour les plaisirs sains de la vraie nourriture. Parmi les programmes d'Oldways, on compte Whole Grains Council ; Oldways Cheese Coalition ; Mediterranean Foods Alliance ; African Heritage & Health ; Oldways Nutrition Exchange ; Oldways Supermarket Dietitian Symposium et Oldways Culinary Travel. L'organisme est bien connu pour la création du timbre postal de grains entiers et la pyramide du régime méditerranéen.

CONTACT : Lauren Carasso, 212-229-2294, lcarasso@thethomascollective.com