PRÉFACE



Je m'interroge… êtes-vous comme moi ?

Pourquoi cet intérêt actuel pour notre alimentation, pourquoi chercher à trouver des repères, apprendre à manger mieux, plus sain, plus « détox », mieux pour notre santé… ? En effet, depuis l'aube de l'humanité, l'alimentation n'est-elle pas un acte on ne peut plus naturel ? Nos ancêtres s'alimentaient en respectant leurs besoins les plus essentiels, en respectant la nature et leur environnement, sans laisser d'empreintes ni d'impact délétère, respect des aliments, consommés dans leur authenticité et naturalité. Ils n'avaient probablement besoin d'aucune aide ni repères pour apprendre à manger.

Il est fort probable que cette alimentation spontanée, naturelle et respectueuse ait permis le développement et la prospérité de notre espèce. Manger semble donc aller de pair avec équilibre, bonne santé, harmonie avec l'environnement et respect de notre terre nourricière.
Mais aujourd'hui, que d'inquiétude et d'incertitude face à nos choix alimentaires, à l'offre alimentaire moderne ! Certains vont même jusqu'à souhaiter « bonne chance » plutôt que « bon appétit » au début de repas…

Mais alors, que s'est-il passé ? Aujourd'hui, rien ne va plus ! Depuis plus d'un demi-siècle, l'ère industrielle s'est accompagnée de nombreuses dérives et notre alimentation ne ressemble plus en rien à nos anciens modèles.

Cependant, le lien fort entre l'alimentation et la santé a suscité il y a quelques années une véritable prise de conscience. Il y a 30 ans, je me souviens en tant que

jeune médecin, il me fallait convaincre confrères et patients de l'importance d'une alimentation saine pour prévenir ou prendre en charge les maladies. Aujourd'hui, j'ai le sentiment qu'une grande majorité d'entre nous en ont vraiment pris conscience et sont désireux de retrouver une alimentation qui aille « dans le bon sens ».
Les nombreuses émissions télévisées autour des chefs et de la cuisine, la multiplication des sites Internet, des blogues de nutrition et la présence de conseils alimentaires sur les réseaux sociaux témoignent de ce regain d'intérêt.

Mais parallèlement à cela, une inquiétude, un désarroi une incertitude se sont progressivement installés. Ils ont pour origine les crises sanitaires alimentaires, l'apparition de produits transformés ou ultra-transformés industriellement, l'augmentation impressionnante des maladies dites "de civilisation" telles que les maladies cardiovasculaires, le surpoids, les troubles digestifs divers, les allergies, les cancers, les maladies mentales et autres souffrances… De toutes parts, nous entendons des affirmations, des messages qui sont parfois opposés les uns aux autres et contradictoires… alors, comment s'y retrouver dans cette cacophonie d'information ? Comment retrouver la sérénité et la confiance dans son assiette ?

C'est face à ces interrogations qu'un collectif de médecins et scientifiques se sont retrouvés au sein du « *Scientific Institute for Intelligent Nutrition* », l'institut SIIN. Cet institut œuvre en toute indépendance pour une approche scientifique et bienveillante, respectueuse de la planète, de la santé de l'homme, des produits et des filières de production, une approche indépendante et honnête éloignée de tout dogme réducteur et d'à priori. L'objectif de l'institut SIIN est de donner accès à toutes et à tous à une alimentation raisonnée, une alimentation santé durable que nous avons également appelé « *Intelligent-Nutrition®* ».
Si les professionnels de santé, les médecins, certains industriels et chefs cuisiniers furent parmi les premiers à répondre avec intérêt à ce concept « d'alimentation santé durable », nous nous sommes plus récemment tournés vers celles et ceux qui, passionnés, motivés, désireux de donner sens à leur profession souhaitaient avoir toutes les informations nécessaires pour aider leur famille et leurs proches à aller dans le bon sens. C'est donc avec enthousiasme et passion que nous avons mis en place un cursus professionnel pour former avec compétence et éthique de nouveaux professionnels d'alimentation et de nutrition santé durable afin d'accompagner toute personne souhaitant apprendre à vivre mieux.

L'auteure de ce livre a été parmi les toutes premières personnes inscrites au cursus en « nutrition santé durable » de l'institut SIIN. Tout au cours de cette longue

formation intensive, nous avons pu apprécier son investissement, sa curiosité, sa soif d'apprendre et de relayer. Oui, je suis intimement convaincu qu'aujourd'hui de nombreuses personnes souhaitent manger mieux mais ont besoin de coup de pouce, d'accompagnement, d'éclaircissements compétents et bienveillants.
L'accompagnement dans un changement alimentaire n'est pas chose facile. Les fausses informations, les *fake news*, les incertitudes, nos ambivalences, nos difficultés quotidiennes… sont de réels obstacles à nos changements, malgré notre bonne volonté. C'est là que les conseillers en alimentation santé durable, vos coaches de demain, peuvent vous accompagner dans ces processus de changement pour votre plus grand bien. Cette pédagogie du changement et du mieux-être s'orchestre en tenant compte de nos individualités, de nos préférences, de nos choix et de nos cultures, mais également de nos états de santé, de nos tolérances et de nos intolérances, tout cela nécessite de la compétence, de la nuance et du professionnalisme.

J'ai confiance, je vois aujourd'hui de nombreux signaux rassurants qui montrent que notre société se cherche, tente de retrouver des valeurs fondamentales, de donner du sens à son avenir…
Le livre de Linda Gray s'inscrit tout à fait dans cette optique de changement pour un mieux-être. A la lecture de ce livre, vous découvrirez de nombreux repères et conseils concrets pour mieux vous guider en alimentation santé. Ce guide vous permettra au quotidien de mieux choisir vos aliments, d'enrichir votre pratique culinaire et d'élaborer de nombreuses recettes santé. Je souhaite que la lecture de cet ouvrage soit pour vous lectrice, lecteur, une aide utile pour vivre mieux.
Je n'en doute pas…

Professeur Olivier COUDRON
Docteur en médecine

Responsable des diplômes universitaires
« Alimentation santé et Micronutrition » à
l'Université de Bourgogne-UFR médecine pharmacie
Directeur du Département recherche et développement
scientifique de l'Institut SIIN.