

Le Dr Ratte dénonce les dangers de la malbouffe



Le docteur Dominique Ratte tire la sonnette d'alarme sur les risques de la malbouffe et de l'automédication pour perdre du poids.

Le docteur Dominique Ratte vient d'être élu président de l'institut européen de physionutrition. Un institut créé en 2001 et doté d'un comité scientifique, qui regroupe plus de 800 médecins généralistes et spécialistes installés un peu partout en Europe. Diplômé universitaire en nutrition, ce Saint-Quentinois tire la sonnette d'alarme sur les conséquences catastrophiques de la malbouffe.

Présidé par le Saint-Quentinois Dominique Ratte, l'Institut Européen de Physionutrition (IPE) a été créé à l'initiative de médecins généralistes, nutritionnistes et professeurs d'université pour répondre à la demande croissante d'informations scientifiques en nutrition humaine. L'IPE est doté d'un comité présidé par le Pr Anne-Marie Roussel et composé d'universitaires, d'hospitaliers, de membres de l'Inra, de l'Inserm et du CNRS. La physionutrition conduit ses actions autour de trois axes : la formation continue des médecins, le financement de la recherche et l'information du grand public. « Notre objectif est d'apprendre aux gens à bien s'alimenter. 300 millions d'obèses sont recensés à travers le monde, 5,3 millions en France. Nous comptons de surcroît en France 14,4 millions de personnes en surpoids, un français sur 10 est obèse. L'organisation mondiale de la santé a d'ailleurs classé en 1998 l'obésité en épidémie » déplore le docteur Ratte. Carences dangereuses Le nutritionniste tire la sonnette d'alarme sur la malbouffe, dénonçant une alimentation déséquilibrée. « En moyenne le français mange aujourd'hui trois fois moins de pommes de terre qu'en 1965, mais a contrario 20 fois plus de frites surgelées ». Un comportement qui selon lui entraîne des carences en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments qui peuvent conduire à une fatigue excessive, des troubles du sommeil, de la mémoire, des déséquilibres... Un comportement alimentaire qui, conjugué à une évolution du mode de vie consécutif entre autres à la réduction du temps accordé à la préparation des repas, l'absorption rapide de plateaux-télé... n'est pas sans de graves conséquences sur la santé. « 70 % de notre alimentation provient aujourd'hui de produits industriels et ces produits sont moins riches en vitamines et sels minéraux de part leur stérilisation, leurs lavages... » insiste le nutritionniste. Les fruits et légumes ne sont pas épargnés par cet appauvrissement. « Le déficit est identique du fait d'un excès d'arrosage des sols pour accélérer la maturation du fruit. Ce surplus d'eau lessive les sols et par voie de conséquence diminue la richesse des fruits ». Autres facteurs synonymes d'appauvrissements nutritionnels et de danger sur la santé, les pesticides, herbicides, traitements pour la conservation mais aussi le temps qui s'écoule entre le jour de la cueillette et celui de la commercialisation : jusqu'à quatre semaines dans certains cas. Du sur-mesure Face à cette malnutrition qui entraîne une recrudescence des maladies cardiovasculaires, du diabète et bien sûr de l'obésité, le nutritionniste met en garde contre l'automédication. « On ne le répétera jamais assez : l'automédication peut être dangereuse. L'utilisation excessive de vitamines et autres compléments alimentaires peut être dangereux » et de s'inquiéter des produits disponibles par le net, et la mise en vente cet été d'une version light du Xenical, qui sera délivrée sans ordonnance. « J'appelle à la plus grande prudence. L'absorption de ce médicament sans avoir consulté peut entraîner des effets secondaires. Et pour maigrir ce n'est pas la panacée, il faut savoir que le médicament miracle n'existe pas ». Le spécialiste dénonce également l'étiquetage de certains produits : « On vous annonce sans sucre, mais parfois le glucose est remplacé par du polyol qui n'est rien d'autre qu'une forme de sucre, c'est de la tromperie ». Bref dur de manger équilibré ! Le docteur Ratte conclut en appelant pour bien s'alimenter à consulter : « Chaque patient est différent, il ne faut pas faire du prêt à porter mais du sur-mesure chaque fois. La population française grossit de 5 % chaque année ».

Auteur : Erick LESKIW
Article paru le : 13 février 2009