

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

### 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 ?	<a href="#">Hervé This</a>
---	----------------------------

16- Pourquoi faut-il consommer au moins cinq fruits et légumes par jour ?	<a href="#">Gérard Pascal</a>
---	-------------------------------

***Les céréales :***

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

***Les produits laitiers :***

22- Les nutriments du lait et des laitages	<a href="#">Hervé This</a>
23- Faut-il consommer des produits laitiers allégés en matière grasse ?	<a href="#">Hervé This</a>

***Les viandes :***

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

***Les œufs :***

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

***Les produits aquatiques :***

31- Poissons et fruits de mer : quoi et quand consommer ?	<a href="#">Jean-Marie Bourre</a>
32- Qu'est-ce qu'un surimi ?	<a href="#">Hervé This</a>

***Les huiles et margarines :***

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

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

### ***Les ingrédients sucrés :***

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

### ***L'eau et les boissons***

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

### ***Les compléments alimentaires(définition réglementaire) :***

49- Les compléments alimentaires sont-ils nécessaires ?	<a href="#">Didier Majou</a>
50- Prébiotiques et probiotiques : de quoi s'agit-il ?	<a href="#">Didier Majou</a>

### **3 - Nos aliments sont-ils sûrs ?**

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

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

#### 4 - L'équilibre nutritionnel de chacun

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

## 5- L'aliment, en pratique

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

## 6 - Que mangerons-nous demain ?

94- Y aura-t-il suffisamment de nourriture pour 10 milliards d'êtres humains sur la Terre ?	<a href="#">Jean-Louis Rastoin</a>
---	------------------------------------

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

## **6 - Conclusion**