



Mots clés : Nutrition, conseils, consommation, alimentation, santé, bien-être, prévention

L'alimentation, source de santé

Le groupe Fontalvie développe une nouvelle approche avec les Halles Solanid

Alors que le Salon international de l'alimentation (SIAL) vient de fermer ses portes, les médecins du groupe Fontalvie se mobilisent pour une autre éducation alimentaire. Agacés par les messages véhiculés en matière de nutrition ; ces spécialistes en nutrition, en cardiologie, en pneumologie tiennent à revenir sur des basiques et à casser les idées reçues qui nuisent à la santé publique !

Cinq bons conseils pour faire rimer bonne santé et bien manger

Le Dr Dominique Bourgoïn, directrice médicale et scientifique du groupe Fontalvie, revient sur les idées reçues qui envahissent les magazines féminins et de bien-être et nous offre ses astuces alimentation santé.

« Il faut arrêter de diaboliser le gras »

Les messages de prévention « manger moins sucré », « manger moins gras » induisent le public en erreur car ils sont trop simplistes. **Il ne s'agit pas de manger moins gras, mais de manger mieux gras.** Et la nuance est de taille. En effet, tous les gras sont utiles à la santé humaine, mais dans des proportions bien précises. C'est le déséquilibre entre ces proportions qui est nuisible à la santé. Il s'agit donc de surveiller quel type de gras et de sucre nous consommons. Par exemple, le Dr Bourgoïn recommande de remplacer l'huile de tournesol, qui contient trop d'acides gras oméga 6, par un mélange d'huile de colza et d'huile d'olive dont le rapport oméga 6 / oméga 3 est inférieur à 4, ce qui est conforme aux recommandations de l'OMS.

« 5 légumes et fruits par jour », voilà le slogan tel qu'il devrait être. Les légumes apportent l'essentiel des fibres, des vitamines et des antioxydants nécessaires, tandis que les fruits qui en sont aussi riches doivent être consommés avec plus de modération car ils contiennent plus de sucre. Pour avoir une alimentation saine, il convient de manger beaucoup de légumes et de privilégier ceux de la filière bio qui ont un bien meilleur apport nutritif que les autres.

« Le distinguo entre sucres rapides et sucres lents ne repose sur aucune réalité physiologique » Tous les sucres donnent, 30 minutes après leur ingestion, une montée de la glycémie (sucre dans le sang). La seule différence réside dans l'importance de ce pic et sa durée. **Savez-vous que le chocolat noir fait moins monter votre glycémie qu'une pomme de terre ou du pain blanc ?**

Le Dr Bourgoïn revient aussi sur l'adage tant répandu « Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée ». Sauf pour les enfants, ça n'est pas toujours vrai pour tout le monde ! ... Comme le souligne Dominique Bourgoïn, **« si quelqu'un ne prend pas de petit déjeuner depuis des années et se porte bien, je ne lui préconiserai pas de le faire. D'autant que le petit-déjeuner à la française n'aide pas à bien démarrer la journée »**. Voilà un grand mythe qui s'effondre !

Donc pour les adeptes du petit-déjeuner, fini les croissants, tartines, beurre, confiture et jus d'orange ; faites place aux protéines en grande quantité ! **Mieux vaut privilégier un petit déjeuner à l'anglo-saxonne : plus de protéines et moins de glucides !** Les protéines permettent de générer des substances éveillantes qui permettront d'attaquer la journée de pied ferme. Par contre un diner faisant la part plus belle aux glucides qu'aux protéines favorisera la détente et le sommeil.

Autre élément clé d'une santé florissante : le respect des rythmes et des horloges internes !

Les êtres humains sont des animaux diurnes qui ont besoin de faire un jeûne de 12h la nuit, entre le repas du soir et le petit-déjeuner. Or, avec la modification du rythme de vie, beaucoup ne respectent plus cette interruption de la prise alimentaire, ce qui dérègle nos horloges avec des conséquences énormes sur la santé : problèmes cardiovasculaire, diabète de type 2, surpoids, etc.

Apprendre à manger autrement

Le groupe Fontalvie n'a pas attendu la mode et les campagnes du PNNS pour intégrer la nutrition au cœur de sa démarche Santé.

Dès 1991, **l'équipe médicale de Fontalvie a conscience de l'enjeu de l'alimentation dans la santé et entame des recherches à ce sujet qui aboutiront à la création de leur propre cuisine et service de restauration collective.** Cette démarche leur permet d'assurer un suivi qualité alimentation et d'être sûrs que l'assiette proposée aux patients correspond aux besoins nutritionnels très particuliers des malades chroniques.

Contrairement aux établissements de santé classiques, Fontalvie ne s'inscrit pas dans la lignée des régimes alimentaires sans sel, sans sucre ou hypocaloriques. **L'approche est originale : le Dr Bourgoïn ne prescrit jamais de régime !** Il est tout à fait possible d'avoir une alimentation saine et équilibrée même en consommant des produits du terroir et des mets gastronomiques. **Le cœur de sa méthode consiste à modifier les habitudes alimentaires de ses patients et la qualité des aliments utilisés pour composer leur assiette.**

Au sein des cliniques du Souffle, tous les patients reçoivent la même alimentation santé. Si certains patients peuvent être surpris de ne pas avoir de régime spécifique c'est qu'en réalité, **derrière l'idée d'alimentation santé ne se cache pas celle de régime mais celle d'antidote aux problèmes de santé.** Conçue comme un outil de prévention des maladies chroniques et d'aide pour ceux qui en souffrent déjà, l'alimentation santé Fontalvie convient aussi bien aux diabétiques qu'aux patients souffrant d'obésité, d'insuffisance cardiaque ou de problèmes respiratoires.

Fiers des résultats obtenus au sein des cliniques du Souffle, **le groupe a souhaité élargir cette approche en proposant un service alimentation Santé global accessible à tous.** Pour les acteurs privés, les Halles Solanid proposent un service de traiteurs et une épicerie ; pour les établissements recevant du public, les collectivités ou les scolaires, les Halles Solanid assurent une prestation culinaire en liaison froide.

Inauguration des Halles Solanid à Lodève

Invitation à l'attention des journalistes (attention nombre de places limitées)

Le Docteur Jacques DESPLAN, Président Fondateur du Groupe Fontalvie ; Yann DESPLAN, Gérant des Halles Solanid et Charles-Olivier ADDE, Chef cuisinier Les Halles Solanid et leur équipe recevront Mme Marie-Christine BOUSQUET, Maire de Lodève, M. Frederic ROIG, Député de l'Hérault et Mme Hélène GIRAL, Vice Présidente Développement économique Economie sociale et solidaire à l'inauguration des :

LES HALLES SOLANID LODEVE,
le mercredi 19 novembre à 16h
128 avenue de Fumel à Lodève

Après une visite de l'établissement, chacun pourra goûter aux différents produits de la marque.

A propos de Fontalvie

Dirigé par le Dr Desplan, le groupe Fontalvie déploie depuis 1991 une approche révolutionnaire de la santé qui a pour objectif non pas de prolonger la vie mais de gagner de l'espérance de vie en bonne santé. Sa méthode : une approche thérapeutique globale et innovante dédiée à la prévention, à toutes les préventions (primaire, secondaire, tertiaire). Aujourd'hui Fontalvie se développe et gère plusieurs établissements dont le métier est d'accompagner le « patient » pour qu'il devienne acteur de sa bonne santé.

Le groupe est structuré en trois domaines : Le pôle Réhabilitation santé composé de 5 cliniques du Souffle, le pôle Alimentation santé composé de 3 unités et un nouveau pôle Optimisation santé créé en septembre 2014

Chiffres clés

Effectif : 500 salariés

CA consolidé 2013 : 32 M€

3000 patients par an pour des séjours de 4 semaines

1 pneumologue sur deux est prescripteur des Cliniques du Souffle

5% du chiffre d'affaires alloué chaque année à la Recherche

A propos des Halles Solanid

Les Halles Solanid appartiennent au Groupe Fontalvie, spécialiste de la réhabilitation des malades chroniques. Créées en 2006, les Halles Solanid vont désormais disposer de 3 unités : à Osséja (66), Riom-ès-Montagnes (15) et Lodève (34).

Un tiers de personnes handicapées, et les repas sont constitués de 75 à 85 % de produits frais.

Les cuisines sont dirigées par un chef au parcours étoilé Charles-Olivier Adde.

Chiffres clés 2013:

- 471 315 repas servis à différentes typologies de clients

- CA consolidé : 3.1 millions d'euros

- effectif : 45 salariés dont 1/3 de travailleurs handicapés

DÉFINITION DE L'ALIMENTATION SANTÉ

Ce sont 6 principes alimentaires qui permettent de respecter les équilibres métaboliques de l'organisme :

- 1 • utiliser des huiles ayant un équilibre en acides gras,
- 2 • respecter un index glycémique modéré ou bas,
- 3 • diminuer l'usage du sel en compensant par les aromates,
- 4 • consommer moins de protéines animales,
- 5 • augmenter la quantité de végétaux,
- 6 • prendre 4 repas équilibrés par jour.

Les Halles Solanid® vont au-delà des principes de l'Alimentation Santé en les renforçant avec la Charte Solanid.

DE L'ALIMENTATION SANTÉ À LA CUISINE SAVEURS & SANTÉ

LA CHARTE DES HALLES SOLANID :

> l'Alimentation Santé

+

> origine des produits : frais, de saison, à maturité, prioritairement locaux,

+

> élaboration répondant à un rationnel scientifique : menus élaborés par des cuisiniers et validés par nos équipes de médecins nutritionnistes et diététiciens,

+

> réalisations culinaires de goût : nos cuisines sont dirigées par un Chef au parcours étoilé, Charles-Olivier Adde.

=

Une garantie Saveurs & Santé pour chaque consommateur.

Contacts presse :

ESCAL Consulting

Séverine Oger

severine@escalconsulting.com

01 44 94 95 71

Louis Davin

louis@escalconsulting.com

01 44 94 95 67

06 60 23 99 26