

PNNS 10 ans déjà !

Retour sur une expérience française avec 3 chercheurs qui ont contribué, chacun(e) à leur façon, à changer notre regard sur nos assiettes !

SERGE HERCBERG

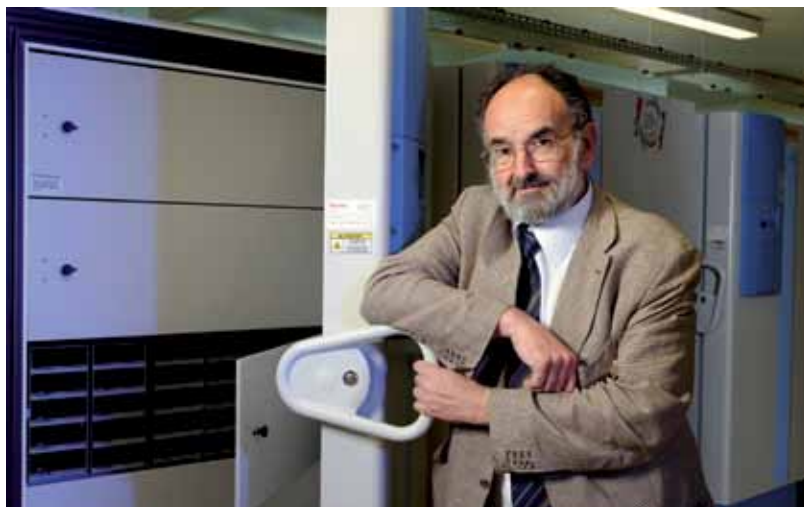
« Monsieur Nutrition »

Si en France il y a bien un nom qui revient dès que l'on parle de nutrition, c'est celui de Serge Hercberg (♣). De SU.VI.MAX (♀) à Nutrinet, en passant par l'élaboration des programmes nationaux « Nutrition santé » (PNNS), ce Parisien a laissé son empreinte dans le paysage scientifique français. Loin de l'image du chercheur en blouse, c'est un homme engagé qui s'intéresse autant à l'alimentation de ses concitoyens qu'à celle des populations des pays en voie de développement.

Alors qu'il rêve déjà d'ailleurs, Serge Hercberg suivra toute sa scolarité à Paris, du primaire à l'université. Ses études de médecine en bonne voie, le service militaire le rattrape à la fin des années 1970. Le goût des voyages et celui d'aider autrui le décident à choisir la coopération. Affecté au Maroc, il y exercera des responsabilités en santé publique. Très vite, le jeune interne s'engage et devient membre de Médecins sans frontières. « La première chose qui m'a marqué, se souvient le chercheur, c'est l'impact de l'alimentation sur la santé. Cela a été un déclic. Je savais que c'était ce que je voulais essayer de comprendre afin d'améliorer la qualité de vie des gens en leur permettant d'adapter leur mode alimentaire. » Rentré en France, il s'inscrit à différentes formations en nutrition et en santé publique. Doctorat de médecine en poche, il devient chercheur au Conservatoire national des arts et métiers en 1983. Néanmoins, Serge Hercberg reste attaché à sa première passion. Ses travaux sur l'alimentation humaine mettront souvent en regard les pays industrialisés et ceux en voie de développement. Amérique latine, Maghreb et Afrique noire seront ses terrains d'études.

Dans les années 1980, il parfait sa formation de nutritionniste en y ajoutant l'épidémiologie. En 1991, il est nommé directeur de recherche à l'Inserm, où il va s'intéresser au statut vitaminiq ue des individus. « Je me suis rapidement rendu compte que, même chez les populations bien alimentées, on pouvait observer des déficits et des carences, ce qui m'a conduit, en 1994, à mettre en place l'étude SU.VI.MAX pour évaluer les effets d'une combinaison de vitamines antioxydantes et de minéraux, à des doses nutritionnelles, sur la réduction du cancer et des maladies cardiovasculaires. Durant 8 ans, nous avons donc suivi plus de 13000 personnes. » Les résultats obtenus constitueront la base d'une véritable réflexion sur la nutrition. Plusieurs experts vont se joindre à Serge Hercberg afin de rédiger un certain nombre de recommandations qui seront l'acte de naissance du premier programme national « Nutrition santé » (PNNS). « Une

aventure passionnante, confie-t-il. C'était la première fois que nous pouvions agir pour permettre à chacun de prendre conscience de l'intérêt de l'alimentation et des produits consommés sur la santé. Jusqu'en 2001, pour les Français, « manger » sous-entendait convivialité. Depuis, le



© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM

« Améliorer la qualité de vie grâce à un mode alimentaire adapté, »

regard a évolué, il y a eu une véritable prise de conscience de l'importance de bien s'alimenter. Pourtant, il reste encore beaucoup à faire pour juguler l'obésité. Nous nous réunissons tous les mois, pour faire le point avec

les autres experts. » Depuis 10 ans, le nutritionniste est président du comité de pilotage des PNNS. Le troisième programme est en cours d'élaboration. Serge Hercberg n'oublie pas pour autant la recherche. Toujours passionné, il a lancé, voici deux ans, une grande enquête sur le comportement alimentaire de 500 000 internautes : « NutriNet-Santé ».

♣ Serge Hercberg : unité 557 Inserm/Paris 13, Épidémiologie nutritionnelle

DENIS LAIRON

Le biochimiste de vos assiettes

Partenaire de Serge Hercberg dans l'aventure SU.VI.MAX (♀), première étude croisée sur l'alimentation et sur l'état de santé des Français, Denis Lairon (♣) fait partie des membres fondateurs du programme national « Nutrition santé » (PNNS). Pourtant rien ne prédisposait ce chercheur à se consacrer à l'alimentation et à son impact sur la santé humaine. Marseillais dans l'âme, intéressé par le régime méditerranéen et ses particularités - et par l'agriculture biologique -, cet expert en nutrition est, dans un premier temps, attiré par la biochimie. Son DEA en poche, il effectue son stage au sein d'un laboratoire de l'Inserm spécialisé en gastro-entérologie. Le sujet, « Les lipides dans la bile tout au long de

SU.VI.MAX

SUplémentation en Vitamines et Minéraux Anti-oxydants

CHANTAL SIMON

Une nutritionniste dans l'action

Alsacienne de cœur, Chantal Simon (☛) a depuis deux ans et demi emménagé dans la capitale rhodanienne. Chercheuse à l'Inserm et praticien hospitalier en nutrition, elle est aussi vice-présidente du comité de pilotage du PNNS. Son engagement et sa ténacité en font un des moteurs de ce plan. Son leitmotiv, « *l'alimentation est indissociable de l'activité physique* » ! Médecin de formation, Chantal Simon oriente très vite son cursus universitaire vers l'endocrinologie et les maladies métaboliques. « *À l'époque de mes études, explique-t-elle, la nutrition n'était pas encore une spécialité reconnue. Au cours de mon clinat, je me suis intéressée aux problématiques liées au diabète et au surpoids. J'ai ainsi participé à des études épidémiologiques de grande ampleur.* » En 1986, la chercheuse intègre le projet Monica, lancé par l'OMS pour 10 ans, et pour lequel 2400 Français issus de 3 régions différentes, dont l'Alsace, ont été recrutés. Son but ? Mieux comprendre les tenants et les aboutissants des maladies cardiovasculaires. Chantal Simon est chargée du versant nutritionnel de l'étude, c'est le début de sa notoriété scientifique. Femme engagée, elle continue ses recherches, en mettant toujours en parallèle activité physique et nutrition, qui sont pour elle les deux éléments corrélats d'un bon état de santé. En 2002, Chantal Simon lance, dans le Bas-Rhin, l'étude-action Icaps : 1 000 élèves de classe de 6^e, âge auquel s'amorce une baisse de l'activité physique, sont enrôlés afin d'évaluer

leur parcours dans le tube digestif jusqu'à l'intestin », sera aussi le premier pas du chercheur vers le monde de la nutrition. « *Assez vite, je me suis senti plus concerné par l'alimentation et les processus enzymatiques et métaboliques que par l'aspect uniquement fondamental de la recherche* », se souvient Denis Lairon. En 1975, il intègre l'Inserm. « *Sans abandonner totalement mes premières amours, j'ai rapidement axé mes travaux sur les régimes alimentaires et leurs conséquences sur l'organisme*, raconte le chercheur. *Ma première thématique fut l'impact d'une alimentation riche en lipides sur les pathologies cardiovasculaires.* » Les rongeurs sont ses premiers cobayes. Et ce n'est qu'en 1990 que Denis Lairon s'est intéressé à l'homme. « *Quatre ans plus tard, j'ai intégré l'équipe de SU.VI.MAX*, explique-t-il. *Cette formidable aventure humaine a duré 8 ans. On a ainsi pu connaître en détail les régimes alimentaires et en tirer des informations fondamentales pour améliorer notre santé. Ce fut un peu le acte de naissance du PNNS. Pour la première fois, les autorités de santé et la population prenaient conscience de l'importance d'une*



© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM

« L'activité physique a un impact majeur sur la prévention »

les impacts respectifs de cette dernière et de la sédentarité sur l'évolution pondérale et le risque vasculaire. « *Nous avons incité sans les forcer une partie de ces jeunes à exercer différentes activités physiques et nous les avons comparés avec d'autres qui n'en pratiquaient pas. Très vite, ils se sont pris au jeu. L'étude, qui devait durer 4 ans, est toujours en cours ! Nous avons ainsi pu montrer que l'activité physique a un impact majeur sur la prévention* » précise la scientifique. Sa personnalité atypique de « chercheuse dans l'action » lui a permis d'intégrer le comité de pilotage du PNNS, et d'apporter un autre regard sur la prévention. « *Le PNNS est un beau projet, s'enthousiasme la nutritionniste, il nous est envié par le monde entier !*

En 10 ans, plusieurs acteurs d'horizons différents (industriels, chercheurs, santé publique, Éducation nationale, etc.) ont appris à se parler pour construire le message de prévention. Comme dans tous les domaines de santé publique, nous sommes passés par une phase de sensibilisation. Les mentalités ont évolué. Maintenant, nous devons favoriser la mise en œuvre des comportements favorables à la santé. Néanmoins, l'alimentation et l'activité ne doivent pas être perçues comme une contrainte, le plaisir reste le plus important. Le prochain PNNS devra en tenir compte dans une approche plus globale.»

☛ Chantal Simon : unité 1060 Inserm/Lyon 1-Claude-Bernard, Laboratoire de recherche en cardiovasculaire, métabolisme, diabétologie et nutrition



© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM

« Pour la première fois, on prenait conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée »

alimentation équilibrée pour rester en bonne santé. Une décennie est passée maintenant depuis le premier programme. Le bilan est plutôt positif, même si l'impact reste insuffisant. En effet, malgré les campagnes successives de promotion du PNNS, le nombre de personnes obèses tend à augmenter. » Bien que Denis Lairon ne fasse plus partie du comité d'experts de ce programme, il reste très impliqué dans la recherche sur la nutrition humaine, qu'il estime particulièrement sous-développée en France. ■ Olivier Frégaville-Arcas

☛ Denis Lairon : unité 1025 Inserm/Aix-Marseille 2, Biodisponibilité des nutriments

www.sante.gouv.fr
www.mangerbouger.fr