

Santé : un coach nutritionnel dans votre poche pour vous aider à mieux manger

La malbouffe tue. La malbouffe, ce mal du siècle. La malbouffe, responsable de ces millions de cas d'obésité morbide, qui fait perdre jusqu'à 15 ans d'espérance de vie, de malnutrition, de carences. La malbouffe, qui incite aux régimes en tout genre, toujours prometteurs, parfois miraculeux... au début, mais rarement (pour ne pas dire jamais ?) efficaces. Et si, enfin, on apprenait à manger mieux ?

Manger mieux, oui, mais comment ? L'agence Santé publique France a publié le 22 janvier dernier ses nouvelles recommandations : 5 fruits et légumes par jour, plus de légumineuses, de pâtes et de riz complets, plus de fruits à coque... Mais la nutrition n'est pas une science exacte et si on le pouvait, on aurait tous un nutritionniste avec nous pour nous aider à composer nos trois menus par jour. Une start up, fondée par deux Français, a mis au point une application qui vous accompagnera du supermarché jusqu'à votre cuisine, pour vous apprendre à mieux consommer et composer des repas équilibrés.

Du supermarché à l'assiette : contrôler l'équilibre de son alimentation avec l'aide d'une seule application

Les applications mobiles se multiplient sur le marché du « mieux manger ». Certaines permettent de scanner le contenu d'une assiette, comme Foodvisor, ou encore l'étiquette des produits dans les supermarchés afin d'en connaître la qualité nutritionnelle, la présence d'additifs et le label bio, comme Yuka. L'application DietSensor, elle, propose un « tout-en-un » : contrôler l'équilibre de son alimentation avec l'aide d'une seule application, du supermarché à la cuisine.

« Manger équilibré, en faisant le bon choix, du magasin à l'assiette, dans la durée et ce, en se faisant plaisir ». Voici la promesse de Rémy et Astrid Bonnasse, les créateurs de l'application DietSensor. Créée au départ il y a trois ans pour répondre aux besoins des malades du diabète ou d'une maladie chronique nécessitant un régime alimentaire strict, l'application DietSensor a lancé en novembre dernier une version grand public sur iPhone, et prépare l'équivalent sur Android pour 2019.

L'intérêt ici, c'est que tout est concentré dans une même application aux bases scientifiques. Concrètement, après avoir personnalisé votre profil avec vos préférences ou allergies alimentaires en répondant au questionnaire de démarrage, l'application vous proposera les repas et les quantités en adéquation avec votre profil, vos restrictions et votre objectif.

Une application qui vous accompagne pour faire vous-même votre programme nutritionnel

Elle définit un « budget » quotidien en calories, glucides, lipides et protéines, et prévoit une réserve hebdomadaire de calories appelée « Réserve Plaisir », pour les inévitables petits écarts. L'application vous incite à la consommer avant la fin de la semaine pour vous permettre de craquer sur ce que vous aimez le plus. Elle vous suggère aussi des recettes ou des compositions de repas adaptées à votre profil. Il est possible de dicter les aliments à son téléphone, qui se charge d'aller

chercher les valeurs nutritionnelles et de vous conseiller sur les quantités et l'équilibre du repas.

Gros plus de l'application : elle vous propose des bilans quotidiens, hebdomadaires ou mensuels pour voir vos progrès et vous permet d'obtenir l'aide d'un diététicien en réalisant des entretiens depuis l'application. Ces consultations sont remboursées dans les mêmes conditions que les consultations en cabinet.

Reconnaître d'un scan les produits industriels transformés

Autre point fort de cette application : elle vous aidera à choisir les bons produits en faisant vos courses. Il est quasiment impossible aujourd'hui d'obtenir des informations fiables en lisant les étiquettes. Les produits industriels sont transformés, souvent trop sucrés, trop gras et trop salés, faussement sains malgré les indications qui figurent sur les emballages.

En scannant les produits que vous mettez dans votre caddie, DietSensor évalue et affiche la qualité nutritionnelle et le niveau de transformation du produit, en se basant les systèmes Nutri-Score et Groupes Nova, validés scientifiquement. S'ils sont médiocres, l'application propose de meilleurs choix.

Contrôler son alimentation : un enjeu de santé publique

Diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, cancers : le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risques majeurs pour un certain nombre de maladies chroniques. On parle d'obésité lorsque l'indice de masse corporelle (IMC), qui correspond au poids de la personne (en kilogrammes) divisé par le carré de sa taille (en mètres), est de 30 ou plus. Une personne dont l'IMC est égal ou supérieur à 25 est considérée comme étant en surpoids.

En 2017, l'obésité concernait 17% des adultes dans l'Union Européenne. Plus largement, 52% des Européens étaient en surpoids ou obèses, soit un adulte sur deux et près d'un enfant sur trois. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qualifiait en mai 2018 l'obésité « d'épidémie ». Selon une étude parue en mai 2018, plus d'une personne sur quatre (22%) pourrait être obèse dans le monde en 2045. Entraînant selon les chercheurs une augmentation des cas de diabète de type 2, qui passeront de 9% de la population mondiale en 2017 à 12% en 2045, soit une personne sur huit.

Alors, apprendre à contrôler son alimentation avant que les autorités ne prennent VRAIMENT les choses en main et sanctionnent VRAIMENT les dérives de certains industriels, qui jouent sur le manque d'informations et les opérations de séduction des consommateurs, oui, c'est une vraie urgence !