Clair et pratique

Comment éviter l'excès de fructose, ajouté industriellement à tant d'aliments et de boissons ? Où commence l'excès de sel ? Quel est l'intérêt réel du régime méditerranéen ? Quel est l'apport optimal en fibres alimentaires ?

Les attentes sont fortes en matière d'information sur l'alimentation et la nutrition.

Dans ce domaine comme ailleurs en santé, les consommateurs, les citoyens, ont besoin d'une information qui les aide à évaluer :

la qualité nutritionnelle des aliments, les ingrédients à limiter, ceux à valoriser. Et non d'un discours fondé sur des lubies ou sous influence des lobbies, comme c'est trop souvent le cas.

Une information fiable et honnête. Cela suppose un mode de financement en toute transparence, qui met à l'abri des pressions partiales ou commerciales sur le choix éditorial et le contenu. Cela suppose aussi des auteurs qui ne sont pas juges et parties.

Une information équilibrée, s'appuyant sur des sources solides, précisant les niveaux de preuves des différentes affirmations de manière compréhensible pour tous.

Une information pragmatique, synthétique, facile d'utilisation.

Face à la multitude des produits alimentaires et à la complexité de leur étiquetage, les consommateurs ont besoin de repères clairs et rapides au quotidien. Le Nutri-Score, un outil concis d'information nutritionnelle sur les produits alimentaires transformés, a ces qualités (lire pages 62-64). Et s'il ne répond pas à toutes les questions sur les aliments, il permet déjà en un coup d'œil d'estimer leur qualité nutritionnelle, et de choisir parmi les moins gras, les moins salés, les moins sucrés.

En pratique quotidienne, pour les soignants aussi, les repères concis et clairs sont précieux. Si le segment-clé -orex signalant des médicaments coupe-faim avait été largement connu et compris, le *benfluorex* contenu dans Mediator° aurait sans doute fait moins de dégâts.

Le tri annuel des choix thérapeutiques publié chaque mois de janvier, et dans ce numéro de *Prescrire* pages 32-55 et en version intégrale dans l'*Application Prescrire*, est une manière simple de vite actualiser tous les ans des repères solides.

Pour choisir parmi les meilleures options, les moins incertaines, les moins dangereuses. En s'appuyant sur le travail de *Prescrire*. Afin d'avoir plus de temps pour transmettre aux patients des informations pertinentes, et qui participent à des soins de qualité.

Prescrire

ÉDITORIAL

Téléchargé sur prescrire.org le 18/05/2024
Copyright(c)Prescrire. Usage personnel exclusivement