

Vers une alimentation 100% personnalisée

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es ! Oui, l'alimentation est le reflet de notre culture, de notre environnement socio-culturel, de notre personnalité. Mais on pourrait retourner la formule : dites-moi qui vous êtes et je vous dirai ce que vous devriez manger ! Comme la médecine, la nutrition est à l'heure du sur-mesure, de la personnalisation. Mais est-on capable de fournir des recommandations nutritionnelles appropriées en fonction des situations de chaque individu ? Le Fond Français pour l'Alimentation et la Santé a organisé une conférence le 12 décembre pour évaluer nos potentiels et nos limites sur ce sujet très au goût du jour !

Pourquoi une alimentation personnalisée est-elle souhaitable ?

- L'incidence de l'obésité et du diabète monte en flèche,
- La population vieillit et le nombre de séniors dénutris augmente,
- Nous savons que chacun possède son propre microbiote et qu'il est associé à de nombreuses maladies,
- Les consommateurs exigent des produits respectueux de leur santé,
- L'alimentation est de plus en plus perçue comme un facteur de risque.

Enfin, "*il faut réconcilier les besoins spécifiques de chacun et les normes qui, comme le disait le Pr Jean Trémolières, l'un des pères de la nutrition moderne, sont faites pour un Apollon et une Vénus théoriques*", a déclaré le Pr Bernard Guy-Grand, président du Conseil d'administration du FFAS.

A-t-on les outils de cette nutrition sur-mesure ?

La boîte à outils est vaste. Elle contient aussi bien "*des objets connectés que des outils basés sur l'analyse du microbiote, des tests nutriginétiques, voire "nutri-épigénétiques visant à adapter le régime alimentaire au profil génétique de chacun, ou encore des imprimantes 3D permettant d'assembler des nutriments à la demande*", a déclaré Grégory Dubourg, ingénieur agro, spécialisé en agroalimentaire et nutrition, fondateur de l'agence Nutrikéo.

Le monde de la foodtech et celui de la recherche sont en ébullition mais les promesses d'une alimentation à la carte pourront-elles être tenues ? "*L'explosion des outils numériques mesurant des paramètres environnementaux permettront-ils de modifier les prises en charge et d'élaborer des recommandations nutritionnelles spécifiques « personnalisées » à des sujets sains ou à des patients présentant des maladies liées à la nutrition ?*" s'interroge le Pr Karine Clément, de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris).

Les obstacles à franchir pour "*customiser*" la nutrition

"Aujourd'hui, l'ultra-simplification proposée par les outils numériques ne répond pas à la complexité et à l'hétérogénéité de l'alimentation personnalisée", estime le Pr Bernard Guy-Grand.

1. **La première difficulté est technique.** Savoir comment les gènes et les nutriments interagissent ne suffit pas car la réaction de chacun aux aliments dépend aussi des interactions gènes-environnement. "*Les études génétiques ont porté sur de très larges populations et ont fait ressortir des risques faibles. À partir de là, revenir au niveau individuel semble encore aléatoire,*" a déclaré le Pr Karine Clément. Par ailleurs, il reste à définir les données essentielles à collecter. Ce n'est qu'une fois cette étape franchie que la nutrition personnalisée pourra se nourrir d'algorithmes.
2. **Le deuxième obstacle est d'ordre social.** Des tests très élaborés de nutriginomique par exemple pourraient n'être accessibles qu'aux plus riches. "*Un risque de renforcement des inégalités de santé pourrait bien se profiler à l'horizon,*" estime Céline Laisney du cabinet AlimAvenir.
3. **Le troisième enjeu sera éthique et sociologique.** Au-delà de la problématique de l'utilisation des données privées, la pertinence d'une alimentation personnalisée ne va pas de soi. Le programme européen Food4me consacré à la nutriginomique a montré que les recommandations basées sur des tests génétiques ne suscitaient pas plus d'adhésion que les recommandations traditionnelles. La tâche risque d'être particulièrement complexe en France, "*pays très attaché à la commensalité du repas*" souligne le sociologue Jean-Pierre Poulain, de l'Université de Toulouse. Nous mangeons certes pour être en bonne santé mais pour toute une série d'autres raisons. "*Ces outils qui prétendent jouer les coaches nutritionnels suscitent même parfois un sentiment de culpabilité. Nier les dimensions de plaisir et de convivialité de l'alimentation tuerait dans l'œuf toutes les vertus d'une nutrition 100% personnalisée.*"

En conclusion, ces outils technologiques pleins de promesses ne sont pas encore de vraies innovations. Ils ne pourront le devenir qu'après avoir prouvé scientifiquement leur efficacité, démontré leur rentabilité économique et suscité le désir des consommateurs. Mais, il faut se préparer à les voir arriver dans la cuisine de Mr Tout Le Monde ainsi que dans les cabinets médicaux.

Service de Presse du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé :

Vivactis Public Relations

Houney Touré Valogne LD : 01 46 67 63 55 – Port : 06 10 80 72 96

h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr