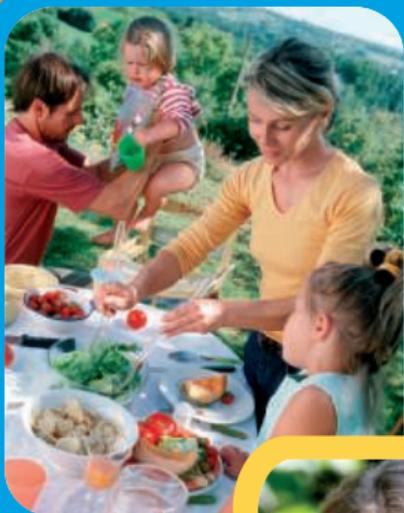


Nutrition :
de la réflexion des experts
aux réflexes des patients !



L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain s'attache à améliorer les connaissances sur les qualités nutritionnelles du pain, sa place dans l'alimentation et sur la nutrition en général. Pour mener sa mission, il s'appuie aussi bien sur des travaux de recherches et des études ad-hoc que sur des analyses bibliographiques.

Plusieurs outils et documents sont déjà disponibles sur le site Internet de l'Observatoire du pain

www.observatoiredupain.fr, notamment le recueil « Pain et nutrition », des newsletters ainsi que les deux précédents guides pratiques : « Quelle nutrition pour les femmes ? », « L'éducation alimentaire : un jeu d'enfants ? ».



Pour plus d'informations :

infosante@observatoiredupain.fr

Tél. : 01 44 88 88 25

Les références citées dans ce guide

- (1) Enquête Research International, *Les Français face à la prévention*, Novembre 2007
- (2) Baromètre Santé - Étude Kiria, 2007
- (3) Inserm (CépicDoc), Bulletin épidémiologique hebdomadaire des « Causes médicales de décès en France en 2004 et leur évolution depuis 1980 », Septembre 2007
- (4) G. Mermet, *Pour comprendre les Français, Francoscopie* 2007, Larousse
- (5) World Cancer Research Fund, *Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer : une perspective mondiale*, 2007
- (6) 4ème enquête Obépi-Roche, France 2006
- (7) Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (Afssa) *Apports nutritionnels conseillés en macro et micro-nutriments pour la population*, Février 2001
- (8) Tables CIQUAL
- (9) INPES - PNNS (Programme National Nutrition Santé) – *Guide alimentaire La santé vient en mangeant*
- (10) Afssa. *Le bateau alimentaire. Répartition des différentes catégories d'aliments dans le cadre du régime alimentaire global et intérêts des nutriments.*

Nutrition : comment traduire les recommandations en réflexes quotidiens ?

En consultation, je remarque que **mes patients ne comprennent pas toujours les recommandations nutritionnelles**. Véhiculées par les médias, les autorités de santé ou les acteurs de l'industrie agro-alimentaire, **elles sont souvent incomplètes, parfois contradictoires**. S'ils connaissent l'impact de l'alimentation sur leur santé, ils n'ont pas toujours conscience des erreurs de leurs comportements alimentaires et ont du mal à transformer les recommandations nutritionnelles en réflexes quotidiens.

Les patients se tournent souvent vers leur médecin généraliste pour avoir un premier niveau d'information. Ils attendent de leur nutritionniste **une aide sur mesure** et des conseils pratiques généralement pour perdre du poids ou tout simplement pour manger équilibré. Dans ce guide pratique, je partage avec vous certaines expériences vécues, mais également quelques repères simples pour faire évoluer les comportements alimentaires de nos patients.

J'espère que ce guide pourra vous être utile dans votre pratique quotidienne,
N'hésitez pas à vous servir de ces conseils en consultation !

Bonne lecture,



Dr Pascale Modai

*Médecin nutritionniste, Paris
Médecin conseil
de l'Observatoire du pain*

Accompagnons nos patients vers la

Les repas structurés, pris chez soi ou en famille à des heures régulières se font rares. En consultation, nos patients réalisent souvent qu'ils ne savent plus comment manger et que cela peut avoir des conséquences sur leur santé. Quelques repères pour vous aider à décrypter leurs comportements.

> Intégrer le paradoxe français de l'alimentation (1)

- > Environ **80 %** des Français se considèrent bien informés sur la nutrition ... Et pourtant seuls 14 % disent appliquer parfaitement au quotidien des comportements de prévention pour leur santé !
- > **Près d'1 Français sur 2** pense qu'il est difficile d'appliquer les recommandations.

> Encourager nos patients à adopter de bons comportements (2)

- > Presque **8 Français sur 10** acceptent l'idée qu'il ne faut pas consommer trop de sucres ou de graisses.
- > **76 %** reconnaissent qu'il vaut mieux préparer ses repas soi-même avec des produits frais.



> Faire prendre conscience des risques encourus

- > **29 %** des décès sont dus à des maladies cardiovasculaires (3).
- > La proportion d'enfants en surpoids a été **multipliée par 6** depuis la fin des années 1980 (4).
- > L'obésité morbide est présente chez près de **100 000 personnes** (principalement nombreuses entre 45 et 50 ans) (4).
- > Le lien entre certains **cancers et l'alimentation** est démontré (5).

pratique des recommandations

Le cercle vicieux pathologique

> Les risques du « trop » (4, 6)

- Le risque d'être traité pour HTA est **multiplié par près de 3** chez les sujets en surpoids et par 4 chez les sujets obèses.
- Le diabète touche aujourd'hui **3,5 % des Français**. Parmi eux, 78 % sont en surpoids, 1/3 sont obèses, 60 % sont hypertendus.
- La prévalence des **dyslipidémies traitées est multipliée par 2** en cas de surpoids et presque 3 en cas d'obésité.
- La probabilité d'avoir **3 facteurs de risque** cardiovasculaire traités est 5 fois plus importante en cas de surpoids et **12 fois plus** chez les sujets obèses.

> Les risques du « trop peu »

- **Fer** pour éviter l'anémie, surtout chez les femmes (viande rouge, foie, lentilles...).
- **Calcium et vitamine D** pour prévenir l'ostéoporose (laitages, eau riche en calcium).
- **Glucides complexes** pour constituer le stock de glycogène au niveau du foie et des muscles, principale source d'énergie de l'organisme (pâtes, pain, riz...).

Parole de médecin

Les patients associent glucides simples et complexes sous le terme de sucres. Ils sont à ce titre bannis de l'alimentation par les patients souhaitant perdre du poids alors que les lipides apportent plus de calories. Les glucides complexes doivent représenter plus de la moitié des apports énergétiques quotidiens. Ils sont indispensables à l'exercice physique et à la concentration au cours de la journée et offrent une sensation de satiété qui permet d'éviter les grignotages.

L'index glycémique (IG) des aliments joue également un rôle important pour permettre une disponibilité en glucose prolongée dans le temps. Vous pouvez donc recommander : les pâtes ou la baguette de tradition française dont les index glycémiques sont bas (< 40) ou modérés (40 à 70).

Aidons nos patients à stimuler

Pour nous assurer d'une évolution du comportement de nos patients, nous devons leur donner des recommandations ne suscitant pas trop d'effort et sans supprimer définitivement des aliments particulièrement investis de plaisir. Car la perte du plaisir est souvent la source de nombreux échecs.

> Structurer ses repas

Le meilleur des équilibres alimentaires passe par la structuration d'une journée sous forme de plusieurs repas. Les repas pris à table sont indispensables sur le plan culturel, affectif et diététique. Sans structuration des repas, on risque le grignotage compulsif.

> Apprendre

• à évaluer ses dépenses énergétiques (7)

| | Apports journaliers conseillés/jour de 20 à 40 ans | Apports journaliers conseillés/jour 41 à 60 ans |
|--------|--|---|
| Femmes | 2 200 kcal | 2 000 kcal |
| Hommes | 2 700 kcal | 2 500 kcal |

Les dépenses énergétiques varient d'un facteur 10 en fonction de l'activité et nécessitent d'adapter sa consommation alimentaire. 60 à 80 kcal / heure au repos, 800 à 1 200 kcal /heure pour monter des escaliers.

• à satisfaire son appétit

Comment connaître son appétit ? En commençant par se servir de petites portions, en prenant le temps de bien mâcher et en ne finissant pas son assiette si l'on n'a plus faim.

> Lutter contre les idées reçues

Contrairement à ce que pensent nos patients...

- Une quiche aux légumes ne constitue pas un apport suffisant pour un repas de midi.
- Une pâtisserie ou une viennoiserie peut trouver sa place dans un régime équilibré en étant consommée occasionnellement.
- Le pain peut être consommé à chaque repas.
- Aucun aliment ne doit être stigmatisé, c'est l'excès qui est nocif. Les aliments «plaisir» peuvent et doivent être intégrés dans un équilibre alimentaire.

> Avoir des repères pour faire les bons choix (8)

- 1/4 de baguette = 140 kcal soit moins d'1/2 croissant (206 kcal)
- Veiller à intégrer les aliments plaisir à l'équilibre alimentaire : du pain avec du chocolat, une salade ou un yaourt selon chacun.

le réflexe équilibre alimentaire

> Qui veut naviguer loin équilibre son bateau (9,10)

Ce bateau symbolise l'équilibre alimentaire. Les patients comprennent ainsi l'importance de varier leur alimentation et de réguler leurs apports journaliers. Outil d'aide à la consultation, il permet d'expliquer aux patients les recommandations et de les aider à comprendre les erreurs de leurs comportements (10).

Le bateau vogue sur **une eau abondante (boire environ 1,5 l / jour)** c'est la seule boisson indispensable.

le moteur

Les **glucides complexes (pain, céréales et dérivés, pommes de terre et légumes secs)** : à chaque repas et selon l'appétit. Les glucides complexes (amidon) assurent la satiété, les fonctions mentales et l'activité physique à long terme.

les piliers

Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour. À chaque repas et pour les en-cas.

le starter

Les **glucides simples** : limiter la consommation notamment des boissons sucrées et des produits gras et sucrés à la fois.

l'ossature

Viandes, poissons, œufs : 1 à 2 fois par jour.
Poisson : au moins 2 fois par semaine
Produits laitiers : 3 par jour.
Privilégier la variété et les fromages riches en calcium (gruyère).

le socle

Graisses animales et végétales : limiter la consommation et privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).

Parole de médecin

Les féculents constituent une source d'énergie indispensable pour l'exercice physique et mental. Le PNNS recommande, à ce titre, leur consommation quotidienne selon l'appétit. Le pain du boulanger au petit déjeuner apporte des glucides complexes sans lipides (acides gras saturés). Il comprend en moyenne 50 % d'amidon et seulement 2 % de glucides simples. C'est l'un des aliments les plus riches en glucides complexes.

> Questions de patients

Paroles de médecin

> **Mon fils ne déjeune pas le matin, est-ce un problème ?**

- Le petit déjeuner est essentiel car il favorise la concentration en classe. Il aide à lutter contre le grignotage de 10 h ou 11 h qui augmente les apports caloriques et perturbe le rythme alimentaire. Le petit déjeuner doit comporter des produits céréaliers comme par exemple le pain qui est le plus riche en glucides complexes. S'il n'a pas faim, vous pouvez également essayer d'instaurer un vrai repas en préparant le petit déjeuner la veille ou lui proposer un morceau de pain et quelques carrés de chocolat à grignoter en chemin.

> **Je suis toujours affamé(e) en rentrant du bureau, comment faire ?**

- *Privilégiez les aliments riches en glucides complexes au moment des repas et ayez à disposition des fruits faciles à croquer, du pain ou encore un yaourt peu gras. Par ailleurs, vous pouvez essayer de faire dîner plus tôt votre famille. Mieux vaut goûter (un fruit ou un morceau de pain) ou dîner de bonne heure que grignoter en fin de journée !*

> **Comment aider ma mère âgée à éviter la dénutrition ?**

- *Les personnes âgées ont beaucoup moins d'appétit que les jeunes adultes mais leurs besoins nutritionnels ne diminuent pas. Il faut dans ce cas les inciter à faire plusieurs petits repas par jour plutôt qu'un gros. Une petite collation le matin ou au goûter, par exemple un morceau de pain et du chocolat avec un thé ou une tisane les aideront à reconstituer leur stock de glycogène et à se réhydrater. Leur alimentation peut aussi être enrichie en lipides et en protéines, en rajoutant du gruyère râpé, de la crème fraîche ou du lait concentré dans certains plats.*

> **Je n'ai pas le temps de manger équilibré au bureau.**

- *Mieux vaut prévoir un repas froid que vous aurez préparé la veille plutôt que de vous faire livrer une pizza. Le sandwich peut représenter une bonne solution : demandez-le sans mayonnaise. Quelle que soit la solution choisie, un repas, même pris sur le pouce, devra comporter des composants de chaque catégorie d'aliments : du pain, pour éviter de craquer dans l'après-midi, des crudités, un produit laitier et un fruit, de l'eau.*