

> Questions de patients

Paroles de médecin

> Je saute souvent mes repas par manque de temps et ne ressens pas spécialement la faim. Est-ce si gênant ?

- *La faim ou le manque d'appétit sont de bons indicateurs mais ils peuvent être parfois biaisés par le surpoids ou la suractivité. Pris dans votre rythme, vous ne réalisez pas avoir faim. Seulement votre corps subit un rythme irrégulier. Contre des privations trop régulières, il risque, les jours où vous vous nourrissez normalement, de stocker surtout les sucres et les graisses. En cas de suractivité, songez tout de même à consommer des produits sains et nourrissants, pain ou laitages, pour conserver un rythme alimentaire régulier.*

> Je rentre du bureau vers 20h-20h30 et dîne vers 21h30. Sachant que je me couche vers 23h, n'est-ce pas trop tard ?

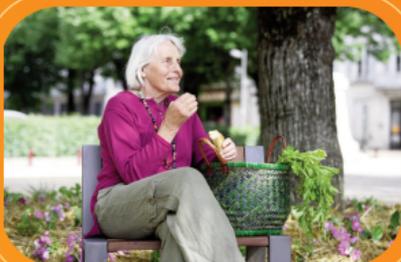
- *Évitez autant que possible de dîner trop tard, plus votre digestion sera avancée, mieux vous dormirez. Compte tenu de la proximité entre le repas et l'inactivité du sommeil, vous risquez de ne pas brûler assez d'énergie et de prendre du poids. Essayez de préparer en avance vos repas. En outre, dîner plus tôt facilitera votre appétit pour le petit déjeuner.*

> Je préfère rester dormir et sauter le petit déjeuner avant d'aller en cours.

- *Essayez de vous coucher plus tôt afin de vous accorder le temps de déjeuner le matin. Après une nuit de jeûne, votre corps a besoin d'énergie mais aussi votre cerveau pour bien suivre les cours. De plus, ceci vous évitera les coupe-faim du distributeur, souvent trop gras, trop sucrés et plus chers qu'un petit déjeuner classique avec boissons et tartines.*

> Je me sens ballonnée après mon déjeuner. Pourtant, devant mon ordinateur, je déjeune assise. Pourquoi cela ?

- *Manger sans écran sous les yeux vous permettra de bien prendre le temps de mastiquer et de savourer votre repas. Ensuite essayez d'aller marcher 5 à 10 minutes. Ceci sera bénéfique pour votre métabolisme, facilitera votre digestion et vous aérera la tête.*



Méthodologie de l'équilibre alimentaire



L'Observatoire du pain

Centre de ressources sur l'alimentation, la santé, la nutrition et le pain, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration des connaissances scientifiques via ses recherches, ses publications et ses actions de prévention.

Son site Internet www.observatoiredupain.fr propose notamment des informations sur la nutrition et le pain ainsi que de nombreux outils d'aide à la consultation : l'index des termes importants de la nutrition, des newsletters, le carnet alimentaire...

L'ensemble des guides pratiques thématiques y est également disponible : profils patients (femmes, enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras...), moments de consommation (petit déjeuner, goûter, alimentation nomade).

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr

Tel : 01 44 88 88 25

Références bibliographiques utilisées dans ce guide :

- (1) Recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé) - La santé vient en mangeant et en bougeant - Le guide nutrition pour tous, 2007
- (2) ANC, Afssa-Anses, 2010
- (3) Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF, 2007
- (4) Baromètre « Santé Nutrition », Inpes, 2008
- (5) Etude Inca II, Afssa, 2007
- (6) « Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques », Jean-Pierre Poulain, Ocha/Privat 2001, Edition revue 2008
- (7) Enquête Obépi-Roche, 5^{ème} édition de l'enquête nationale sur la prévalence de l'obésité et du surpoids en France, 2009
- (8) Centers for disease control and prévention, « Obesity : Halting the Epidemic by Making Health Easier : At A Glance 2010 », www.cdc.gov
- (9) La composition nutritionnelle des pains français, Observatoire du pain, 2008

Une bonne alimentation n'est-elle que question de nutrition ?

Entre les analyses de produits alimentaires, les analyses de régimes ou celles de moments de consommation, rares sont les visions plus globales de l'alimentation. Nos patients, habitués à ces prismes parfois réducteurs sur l'alimentation, ont du mal à cerner leur rythme alimentaire. Celui-ci n'est évidemment pas sectionné en moments totalement isolés ou réduit à la prise de nutriments bien précis, d'où la difficulté de l'analyser.

La consommation d'aliments doit s'appréhender dans sa globalité. Le temps et la manière dont chacun s'y inscrit ont une importance notable. A trop disséquer les choses, on perd la conscience de la structure générale d'une alimentation supposée se rééquilibrer sur une semaine entière.

Si la répartition théorique des nutriments sur chaque repas a son intérêt, il s'agit de réapprendre à nos patients à faire émerger leur propre structure d'alimentation. Aidons-les à sortir d'une alimentation automatisée et irréfléchie !



Dr Annie Lacuisse-Chabot

Médecin endocrinologue

Médecin conseil de
l'Observatoire du pain

En collaboration avec *Le Généraliste*

Rythme et structure des repas :

Les repas rythment la journée et offrent à l'organisme des repères utiles pour une alimentation équilibrée. Toutefois, nombre de comportements et de rythmes particuliers peuvent gêner cette bonne gestion de l'alimentation.

> Un « modèle français » cohérent avec les recommandations (1, 2)

> Une structuration en trois repas principaux

- En France, l'organisation de la vie familiale et scolaire structure les prises alimentaires :



4 repas par jour chez l'enfant soit 3 repas principaux et un goûter

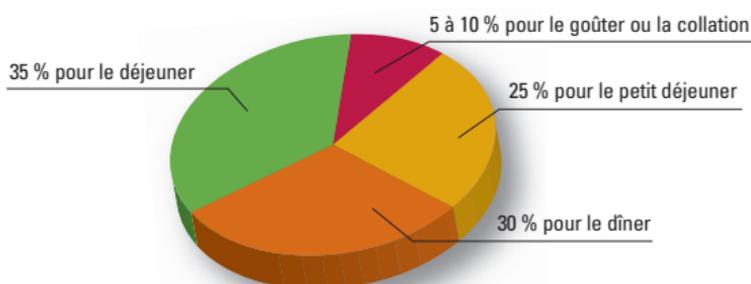


3 repas principaux par jour, chez l'adulte



4 repas par jour chez le senior soit 3 repas principaux et une collation

- Une durée minimum de 20 minutes est préconisée pour chaque repas afin de laisser le temps au réflexe de satiété de s'installer.
- L'apport énergétique de chaque repas doit représenter :



- Goûter et collation, à prendre 2 heures avant un repas, se composent :
 - d'un produit laitier (lait, fromage, yaourt, fromage blanc)
 - et/ou d'un produit céréalier (pain, biscotte)
 - et/ou d'un fruit frais ou une compote

DU PAIN À CHAQUE REPAS ! Pour votre équilibre alimentaire

> Un équilibre alimentaire construit sur une semaine

- L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ni sur une journée, mais sur plusieurs jours voire une semaine. Cela permet d'équilibrer et de diversifier les apports nutritionnels et/ou compenser d'éventuels excès par des repas plus légers.

> Une structuration des repas favorisant la diversité

- Le modèle du repas classique est caractérisé par la séquence : entrée, plat, fromage/pain et dessert, qui évolue vers une séquence simplifiée : entrée, plat, dessert. Ainsi, toutes les familles de nutriments sont couvertes. Apports conseillés : 50 % de glucides, 15 % de protéines et 35 % de lipides (2).

théorie contre réalité

> Vers une déstructuration des comportements alimentaires (3)

> Un rythme de vie plus soutenu...

- Entre 2003 et 2007, la durée du déjeuner a baissé de 3 minutes, celle du dîner de 6 et celle de la préparation du dîner de 9 minutes.

5 % des Français sautent le petit déjeuner et 12 % sautent un repas plus d'une fois par semaine.

> ... qui désorganise la structure des repas

- Un bouleversement des rythmes favorise :
 - le recours aux enseignes de restauration rapide, aux produits prêts à consommer : **41 %** des Français déjeunent en restauration rapide et **19 %** y dînent ; **29 %** des citadins ont recours aux plats tout prêts.
 - L'augmentation des prises alimentaires hors repas :
+ 5 % entre 2003 et 2007.
 - La multiplication des activités tout en se restaurant entraîne une baisse de la prise de conscience de l'ingestion et de la nature des aliments choisis.

On constate un apport trop pauvre en glucides complexes (44 % AET), un apport trop riche en lipides (39,1 %) et en protéides (16,9 %) (5).

> Cependant un modèle alimentaire encore ancré

> Une régularité préservée

- Les repas se simplifient, mais ils se maintiennent dans des plages horaires stables. Majoritairement pris à la maison, ils restent fortement socialisés et sont souvent un pivot de la vie familiale (6).
- Le modèle alimentaire français semble limiter l'obésité : les personnes qui prennent 3 à 4 repas/jour ont une meilleure maîtrise de leur poids. En effet, le taux d'obésité en France (14,5 %) est moins élevé qu'aux Etats-Unis (1 adulte/3) où les rythmes alimentaires sont plus anarchiques (7, 8).

> Une diversification alimentaire maintenue

- Les Français consomment plus de fruits et de légumes suite aux recommandations du PNNS et moins de sel (5).
- Certains aliments piliers favorisent la diversité alimentaire.

Ex : la consommation de pain est positivement corrélée à la diversité alimentaire (3).

Parole de médecin

Au-delà d'une structuration équilibrée des repas, il est nécessaire d'ajuster son assiette à sa faim, à ses envies et à ses goûts. L'important est de pouvoir compenser tout au long de la semaine les carences ou excès liés à la prise d'un repas sur le pouce.

Apporter de la structure

Malgré des rythmes de vie plus soutenus, chacun peut trouver des repères pratiques pour maintenir une structure alimentaire équilibrée.

> Maintenir certains fondamentaux...

> Préserver un petit déjeuner équilibré :

après une nuit de sommeil, soit un jeûne de 8 à 10 heures, l'organisme a besoin d'énergie pour démarrer la journée.
Conseil : se lever suffisamment tôt pour que son estomac s'éveille et avoir le temps de faire un petit déjeuner.

> Prendre le temps de manger :

en prenant le temps de s'asseoir, en consacrant au moins 20 minutes à son repas et en y étant attentif. Cela entraînera une bonne mastication.

> S'assurer de la présence d'aliments piliers :

crudités et légumes ; viandes, poissons, oeufs ; pain ; produits céréaliers ; huiles végétales ; produits laitiers.

> Le pain comme aliment pilier

Facile à trouver (33 000 boulangeries sur le territoire) et à emporter, varié dans ses formes et ses recettes, le pain comporte de nombreux atouts nutritionnels :

- Effet satiétogène évitant le grignotage intempestif
- Effet de ballast favorisant le transit
- Apport en fibres
- Apport en protéines végétales
- Pauvre en matières grasses

> ... sans renier le mouvement

> **Calmer sa faim ou parer aux sauts de repas par des collations équilibrées :** pain, fruits, laitages faciles à emporter avec soi.

> **Effectuer 30 minutes d'activité physique par jour :**

se rendre à l'école à pied ou en vélo, aller chercher le pain, éviter de se faire livrer le repas et aller faire les courses, privilégier l'escalier à l'ascenseur, promener le chien (1) ...

> S'éveiller à sa propre alimentation

> **Prendre conscience de ce que l'on ingère :** par exemple, se demander, en rentrant chez soi le soir, ce que l'on a mangé à midi avant de préparer le dîner pour parvenir à un équilibre alimentaire sur la journée.

> **En cas de suivi précis, un carnet alimentaire** permet une meilleure prise de conscience de son alimentation en y notant les aliments consommés, leurs portions mais aussi le contexte des prises alimentaires de façon à pouvoir l'analyser (faim, compulsion, stress...).

et du mouvement

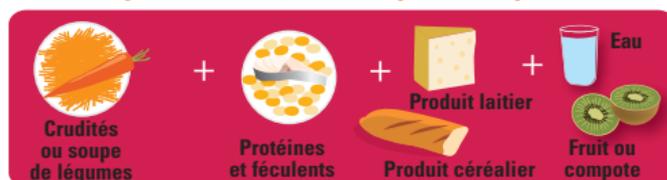
> **Modèle d'une journée équilibrée**

(quantités à adapter à l'âge, l'appétit et l'activité)

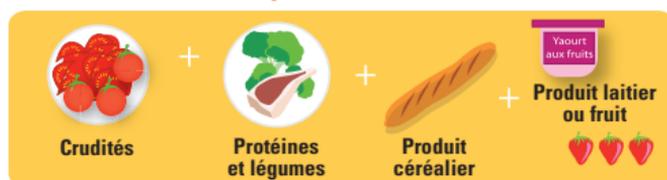
Composition du petit déjeuner



Composition du déjeuner ou plateau-repas midi



Composition du dîner



> **Conseils pour une semaine équilibrée chez l'enfant (1)**

A retenir pour la semaine : « **varier** » et « **compenser** »

> **Varier les aliments bâtisseurs nécessaires au développement de la masse osseuse et musculaire**

- aliments riches en protéides (viande, poisson, œufs) : sur 1 ou 2 repas,
- aliments riches en calcium (lait, fromage, produits laitiers) : 3 à 4 fois par jour.

> **Varier les aliments pourvoyeurs d'énergie**

- aliments riches en matières grasses (beurre, huiles végétales, oléagineux),
- aliments riches en amidon (pain, céréales, pâtes, pommes de terre, riz, ...) : à chaque repas.

> **Varier les aliments riches en fibres, vitamines et minéraux**

- fruits et légumes (5 fois par jour) et pain.

> **Compenser d'éventuelles défaillances de la journée**

- à l'aide du dîner (ou du goûter) qui permettent de rééquilibrer les différents apports nutritionnels de la journée.

Parole de médecin

La santé se construit autour d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière. Un minimum d'activité favorise le métabolisme et aide à redécouvrir les sensations du corps. Cela vous incitera à consommer des produits plus adaptés à ce rythme sain : des vitamines (fruits), des glucides (pain), du calcium (lait)...

L'Observatoire du pain

Centre de ressources sur l'alimentation, la santé, la nutrition et le pain, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration des connaissances scientifiques via ses recherches, ses publications et ses actions de prévention.

Son site Internet www.observatoiredupain.fr propose notamment des informations sur la nutrition et le pain ainsi que de nombreux outils d'aide à la consultation : l'index des termes importants de la nutrition, des newsletters, le carnet alimentaire...

L'ensemble des guides pratiques thématiques y est également disponible : profils patients (femmes, enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras...), moments de consommation (petit déjeuner, goûter, alimentation nomade).

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr

Tel : 01 44 88 88 25

Références bibliographiques utilisées dans ce guide :

- (1) Recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé) - La santé vient en mangeant et en bougeant - Le guide nutrition pour tous, 2007
- (2) ANC, Afssa-Anses, 2010
- (3) Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF, 2007
- (4) Baromètre « Santé Nutrition », Inpes, 2008
- (5) Etude Inca II, Afssa, 2007
- (6) « Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques », Jean-Pierre Poulain, Ocha/Privat 2001, Edition revue 2008
- (7) Enquête Obépi-Roche, 5^{ème} édition de l'enquête nationale sur la prévalence de l'obésité et du surpoids en France, 2009
- (8) Centers for disease control and prévention, « Obesity : Halting the Epidemic by Making Health Easier : At A Glance 2010 », www.cdc.gov
- (9) La composition nutritionnelle des pains français, Observatoire du pain, 2008

Une bonne alimentation n'est-elle que question de nutrition ?

Entre les analyses de produits alimentaires, les analyses de régimes ou celles de moments de consommation, rares sont les visions plus globales de l'alimentation. Nos patients, habitués à ces prismes parfois réducteurs sur l'alimentation, ont du mal à cerner leur rythme alimentaire. Celui-ci n'est évidemment pas sectionné en moments totalement isolés ou réduit à la prise de nutriments bien précis, d'où la difficulté de l'analyser.

La consommation d'aliments doit s'appréhender dans sa globalité. Le temps et la manière dont chacun s'y inscrit ont une importance notable. A trop disséquer les choses, on perd la conscience de la structure générale d'une alimentation supposée se rééquilibrer sur une semaine entière.

Si la répartition théorique des nutriments sur chaque repas a son intérêt, il s'agit de réapprendre à nos patients à faire émerger leur propre structure d'alimentation. Aidons-les à sortir d'une alimentation automatisée et irréfléchie !



Dr Annie Lacuisse-Chabot

Médecin endocrinologue

Médecin conseil de
l'Observatoire du pain

> Questions de patients

Paroles de médecin

> Je saute souvent mes repas par manque de temps et ne ressens pas spécialement la faim. Est-ce si gênant ?

- *La faim ou le manque d'appétit sont de bons indicateurs mais ils peuvent être parfois biaisés par le surpoids ou la suractivité. Pris dans votre rythme, vous ne réalisez pas avoir faim. Seulement votre corps subit un rythme irrégulier. Contre des privations trop régulières, il risque, les jours où vous vous nourrissez normalement, de stocker surtout les sucres et les graisses. En cas de suractivité, songez tout de même à consommer des produits sains et nourrissants, pain ou laitages, pour conserver un rythme alimentaire régulier.*

> Je rentre du bureau vers 20h-20h30 et dîne vers 21h30. Sachant que je me couche vers 23h, n'est-ce pas trop tard ?

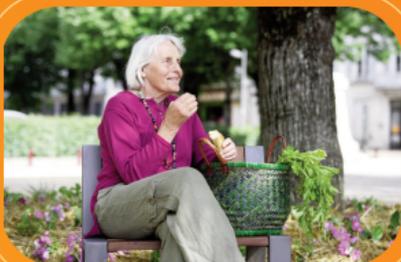
- *Évitez autant que possible de dîner trop tard, plus votre digestion sera avancée, mieux vous dormirez. Compte tenu de la proximité entre le repas et l'inactivité du sommeil, vous risquez de ne pas brûler assez d'énergie et de prendre du poids. Essayez de préparer en avance vos repas. En outre, dîner plus tôt facilitera votre appétit pour le petit déjeuner.*

> Je préfère rester dormir et sauter le petit déjeuner avant d'aller en cours.

- *Essayez de vous coucher plus tôt afin de vous accorder le temps de déjeuner le matin. Après une nuit de jeûne, votre corps a besoin d'énergie mais aussi votre cerveau pour bien suivre les cours. De plus, ceci vous évitera les coupe-faim du distributeur, souvent trop gras, trop sucrés et plus chers qu'un petit déjeuner classique avec boissons et tartines.*

> Je me sens ballonnée après mon déjeuner. Pourtant, devant mon ordinateur, je déjeune assise. Pourquoi cela ?

- *Manger sans écran sous les yeux vous permettra de bien prendre le temps de mastiquer et de savourer votre repas. Ensuite essayez d'aller marcher 5 à 10 minutes. Ceci sera bénéfique pour votre métabolisme, facilitera votre digestion et vous aérera la tête.*



Méthodologie de l'équilibre alimentaire

