> Questions de patientes
Paroles de médecin

> Quel est mon poids idéal ?

Pensez à l'IMC = Poids(kg)/taille² (m)

Un IMC compris entre 18,5 et 25 indique un poids normal.

- *Un IMC < 18,5 indique une maigreur, s'il est > 25, il indique une surcharge pondérale et > 30, il permet de dépister une obésité qui implique une prise en charge spécialisée.*

> Je ne peux pas m'empêcher de grignoter !

- *Privilégiez les aliments riches en glucides complexes au moment des repas et ayez sous la main des fruits faciles à croquer, du pain ou encore un yaourt à boire.*
- *Êtes-vous fatiguée ? Énervée ? Ce sont des facteurs de grignotage.*
- *Le soir, si vous avez souvent faim avant le repas, essayez 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 !

> Je prends du poids alors que je mange comme le reste de la famille !

- *Attendez d'avoir faim pour passer à table et arrêtez de manger quand vous êtes rassasiée.*
- *Modifiez votre façon de cuisiner. Privilégiez les graisses végétales, choisissez des viandes pauvres en matières grasses (volailles, lapin…), optez pour les cuissons au four ou bouillies pour les viandes, les légumes, les féculents et les poissons. Une sauce à la tomate permet de diminuer la quantité de matières grasses utilisées.*

Prévoyez des rations inférieures à celles des hommes de la famille. Une femme devrait moins manger qu'un homme !

> Pour maigrir, j'ai arrêté le pain !

- *Pour perdre du poids, les femmes réduisent trop souvent leur consommation de pain, alors que cet aliment est pauvre en lipides, riche en glucides complexes, comporte peu de glucides simples et est source de fibres. Son index glycémique modéré, notamment pour la baguette de tradition française, facilite le maintien de la satiété.* [6]

Le pain consommé à chaque repas contribue à réguler l'appétit et à stabiliser le poids, y compris en cas de régime.

Photos : BSIP/Phanie/E.P.I. (Espace Pain Information) © 2007 Le Généraliste. Coordination : Opinion Valley.

Guide pratique 1

Quelle nutrition pour les femmes ?

le pain
Observatoire du pain

L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain recense les informations scientifiques disponibles sur le pain et la nutrition. Il promeut également les connaissances et informations nutritionnelles nécessaires à une alimentation saine et équilibrée.
Son site Internet **www.observatoiredupain.fr** regroupe toutes les informations utiles sur le pain et la nutrition ainsi que des outils pratiques pour vos consultations (le recueil «Pain et nutrition», l'affiche « Du pain à chaque repas ! », la brochure « Nutrition : quelles réalités en médecine générale ? »).

Pour plus d'informations :
info@observatoiredupain.fr
Tél. : 01 44 88 88 25

Les références citées dans ce guide

(1) Apports nutritionnels et énergétiques recommandés par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa)
(2) Hercberg S and al. A primary prevention trial using nutritional doses of anti-oxydant vitamins and minerals in cardiovascular diseases and cancers in a general population : the SU.VI.MAX study design methods and participant characteristics. *Control Clin Trials* 1998 Aug ; 19(4) : 336-51
(3) 4ème Enquête Obépi Roche, France, 2006
(4) Congrès International de l'Association Nord Américaine pour l'étude de l'obésité (NAASO), Californie, 2000
(5) Recommandations nutritionnelles de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa)
(6) Rizkalla SW and al. Effect of baking process on postprandial metabolic consequences : Randomized trials in normal and type 2 diabetic subjects. *Eur J Clin Nutr* 2007 Feb ; 61(2) :175-83

Quelle nutrition pour les femmes ?

Pourquoi consacrer ce premier guide pratique aux femmes ? **Parce qu'elles ont des besoins spécifiques, différents de ceux des hommes, qui varient selon les moments de leur vie.**
Lorsque nous les recevons en consultation, de mauvaises habitudes alimentaires sont souvent déjà installées, quantité de nourriture excessive, déficit en fer ou en calcium... Nous devons les accompagner dans une démarche d'éducation nutritionnelle pour leur (ré)apprendre la « grammaire » de l'équilibre alimentaire tout en conservant le plaisir de manger.
Nos patientes ont besoin de conseils simples.
La consultation commence par un moment d'écoute pour comprendre leur comportement alimentaire. Cet « audit nutritionnel » permettra ensuite de leur expliquer les fondamentaux et de leur fournir des conseils adaptés à leur rythme biologique (plus de glucides complexes, structure des repas, éventuellement moins de calories).
Enfin, **en tant que praticiens, nous devons les aider à « concrétiser » nos recommandations. Ce guide vous donnera des pistes pour y parvenir.** Vous y trouverez un rappel sur les besoins essentiels de la femme aux différentes périodes de sa vie, des repères de consommation répondant aux recommandations nutritionnelles des autorités de santé, ou encore des exemples et conseils pratiques pour vous aider en consultation.
N'hésitez pas à les prescrire !
Bonne lecture.

Dr Annie Lacuisse-Chabot

Médecin endocrinologue
Médecin conseil de l'Observatoire du pain

Aidons les femmes à connaître leurs besoins nutritionnels

Les femmes rencontrent plusieurs changements physiologiques au cours de leur vie. Elles doivent adapter leur alimentation pour se préserver de déficits ou encore d'une prise de poids excessive. Aidons-les à définir leurs besoins nutritionnels. (1)

> Evolutions physiologiques, quels besoins nutritionnels ?

Femmes < 60 ans : 2000 Kcal/j

Adolescentes

> Plus de fer pour améliorer les fonctions biologiques !

- Les besoins sont de 14 mg/j.

> Plus de calcium pour garantir un pic osseux optimal !

- Les besoins sont de 1200 mg/j contre 900 mg/j après 20 ans.

Femmes 20-60 ans

> Plus de glucides complexes et moins de lipides et de protéines pour rétablir l'équilibre alimentaire !

- Seules 15,8 % des femmes ont un apport en glucides complexes suffisant.
- Incitez-les à accroître la consommation de pain pour atteindre 160 g (2/3 de baguette) par jour contre 84 g actuellement (2).

Femmes sportives : 250 à 500 Kcal supplémentaires par heure de sport en fonction de l'activité pratiquée.

> Encore plus de glucides complexes pour constituer le stock de glycogène !

- Conseillez-leur des glucides complexes d'index glycémique bas ou moyen (pâtes, baguette de tradition française). Au moins 55 % des apports totaux quotidiens.

Femmes enceintes : 2200 Kcal/j au second trimestre puis 2300 Kcal/j jusqu'au 9e mois.

> Prise de poids recommandée : 9 à 12 kg.

> Plus de folates pour réduire le risque d'anomalie de fermeture du tube neural !

- Les besoins doublent pendant les 4 premières semaines de vie du fœtus : 400 µg/j.

> Plus de fer pour éviter l'anémie !

- Les besoins doublent : 25 à 35 mg/j (contre 16 mg pour les femmes réglées).

Femmes allaitantes : 2500 Kcal/j

> La période d'allaitement est en général une période de perte de poids naturelle.

Femmes > 61 ans : 36 Kcal/kg de poids corporel/jour (minimum 1500 Kcal/j)

> Plus de calcium et de vitamine D pour limiter le risque d'ostéoporose !

- Calcium : 1200 mg/j (contre 900 mg/j pour la femme réglée).
- Vitamine D : 10 µg/j (contre 5 µg/j pour la femme réglée).

> Déséquilibres alimentaires, quels risques pour vos patientes ?

- Les régimes hypocaloriques exposent les femmes à des carences, des anémies qui peuvent perturber le cycle menstruel ou encore engendrer des troubles de la fécondité.
- La surcharge pondérale affecte 30 % de la population et l'obésité touche 13 % des femmes. En neuf ans, leur tour de taille moyen a pris 4,5 cm contre 2,4 cm pour l'homme (3).
- Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès des femmes dans 55 % des cas. De bonnes habitudes alimentaires limitant la prise de poids, l'hypertension, le diabète, le LDL cholestérol ou encore favorisant les anti-oxydants peuvent contribuer à préserver la santé des femmes.

Parole de médecin

L'éducation nutritionnelle doit se renforcer pendant la grossesse. L'alimentation de la femme enceinte conditionne le métabolisme de son enfant. Cette notion peut l'aider à limiter ses excès. En effet, les femmes prennent en moyenne 7,5 kilos entre 20 et 50 ans (4), souvent pendant la grossesse et la ménopause.

Accompagnons nos patientes sur la route de l'équilibre alimentaire

Une ration de 2000 Kcal/jour permet aux femmes de bien manger sans se restreindre. Aidons-les à composer leurs repas et à les rendre plus réguliers. Quelques points de repère à transmettre à vos patientes…

> Aidons-les à rétablir leur équilibre alimentaire

Les femmes consomment trop de lipides et de protéines au détriment des glucides complexes (pain et féculents).

	Apport énergétique consommé (2)	Apport énergétique recommandé (5)
Glucides	42 %	50 % - 55 % (2/3 de glucides complexes)
Lipides	40 %	30 à 35 %
Protides	18 %	10 à 15 %

> Testons les habitudes alimentaires de nos patientes

Demandez-leur de remplir ces tableaux chaque jour pendant une semaine (heure des repas, niveau de la faim, motif de grignotage…) afin de repérer leurs erreurs alimentaires.

Repas

Horaire	Petit-déjeuner 7h30	Déjeuner 12h30	Dîner 20h
Niveau de faim	0 + ++ +++ ++++	0 + ++ +++ ++++	0 + ++ +++ ++++
Détails du repas	café 2 tartines de pain + beurre jus d'orange	poulet-frites haricots verts pain yaourt	salade niçoise pomme pain

Autres prises alimentaires

Horaire	Faim	Motivation si faim = 0	Aliments ingérés
11 h	0 + ++ +++ ++++		1 barre chocolatée
19 h	0 + ++ +++ ++++		chips

⇨ *La consommation de fruits et légumes et de glucides complexes est suffisante au moment des repas.*

⇨ *Les autres prises alimentaires sont trop fragmentées et trop grasses.*

> Quelle répartition nutritionnelle recommander ?

(Pourcentage de la ration calorique quotidienne)

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter		Dîner
25 %	40 %	10 %	ou	25 %
		0 %		35 %

> Quelques repères (par jour)

- Une portion de fromage équivaut par exemple à 1/8 de camembert.
- Une portion de fruit équivaut à environ une poignée, soit par exemple une pomme ou trois abricots.

Graisses/sucres, modérément
15 g de beurre, 2 c. à soupe d'huile, 4 morceaux de sucre, 1 à 2 pâtisseries/semaine

3 produits laitiers

150 g de viande ou poisson en alternance
3 œufs par semaine

300 g de fruits
400 g de légumes
(= au moins 5 portions)

200 g de féculents
(= ration du plat du jour au restaurant)

160 g de pain
(= 2/3 de baguette de 250 g répartis à chaque repas selon l'appétit)

- Eviter l'alcool
- De l'eau à volonté
- Marche active, au minimum 30 minutes/jour

Parole de médecin

Il ne s'agit pas de restreindre vos patientes en surpoids mais de repérer leurs erreurs alimentaires flagrantes pour les aider à les corriger et leur apprendre à manger de tout en quantité raisonnable.