# CROYANCES ET PREJUGES

Dominique DUMAS

Diététicienne-Nutritionniste

Cabinet de diététique – 19, Avenue de Bellande – 07200 AUBENAS

dietactiv@orange.fr ☎: 06.52.94.48.09

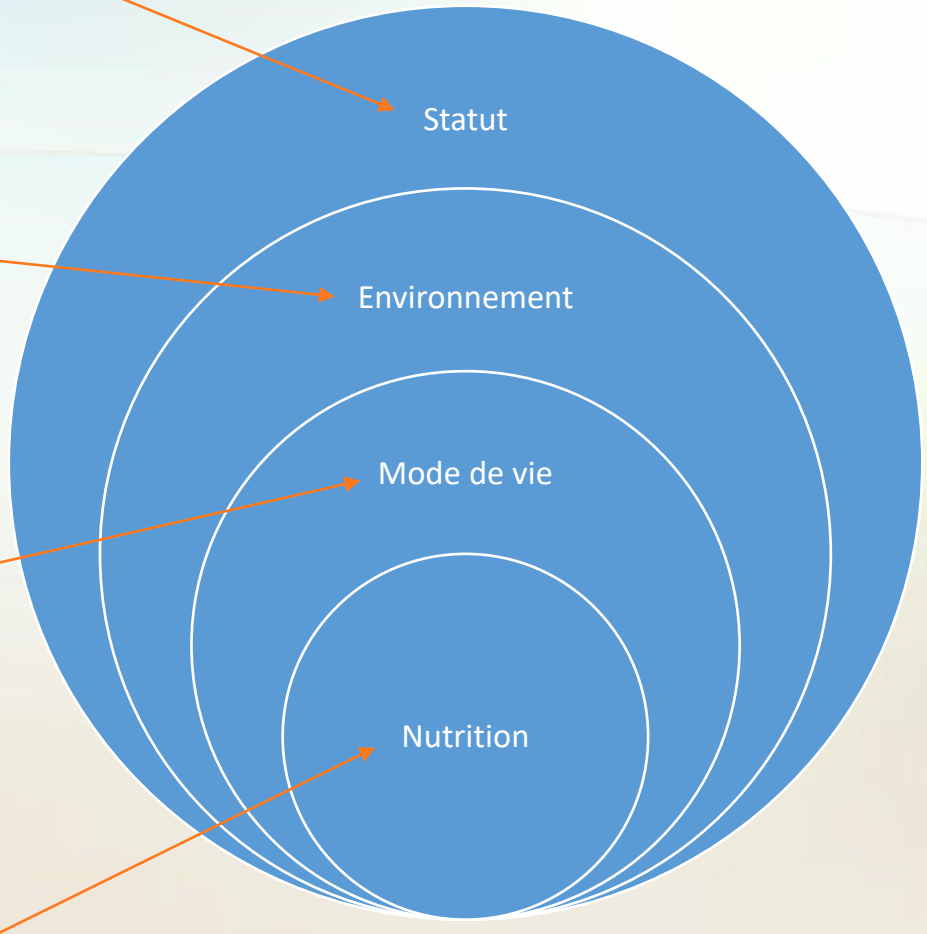
# Domaines explorés

Ma culture
Mes traditions
Mes croyances

Lieux de vie
Statut social
Niveau d'études

Sommeil/Repos
Activités physiques
Mode alimentaire

Mon éducation
Mes expériences
Mes « connaissances »



# ENJEU ET PERSPECTIVES

- Population
  - Environnement
    - Mode de vie
      - Santé
        - Nutrition

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Drees

LES DOSSIERS DE LA DREES

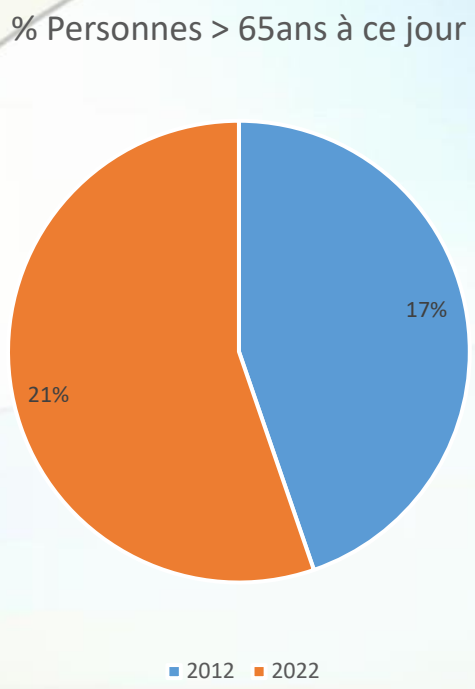
N° 102 • septembre 2022

L'état de santé de la population en France

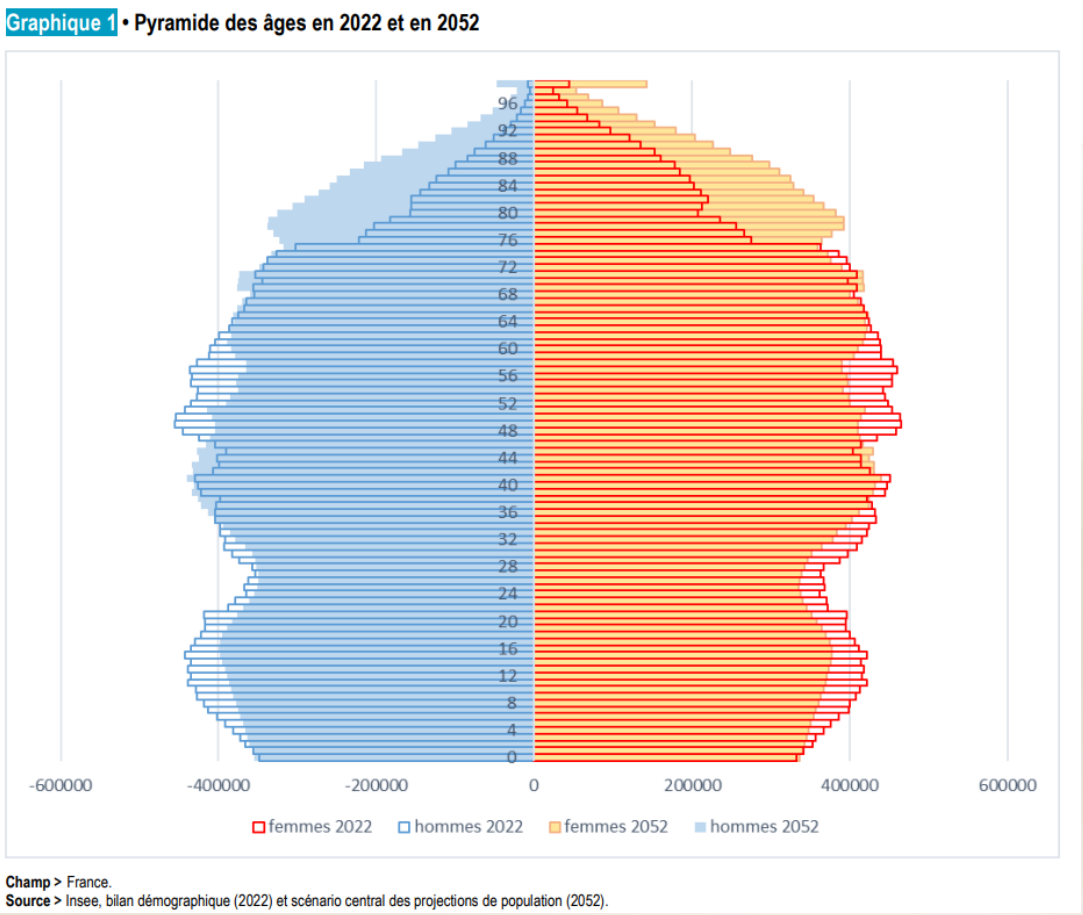
Septembre 2022

Guillaume Bagein, Vianney Costemalle, Thomas Deroyon, Jean-Baptiste Hazo, Diane Naouri, Elise Pesonel, Annick Vilain (DREES)

# ENJEU ET PERSPECTIVES

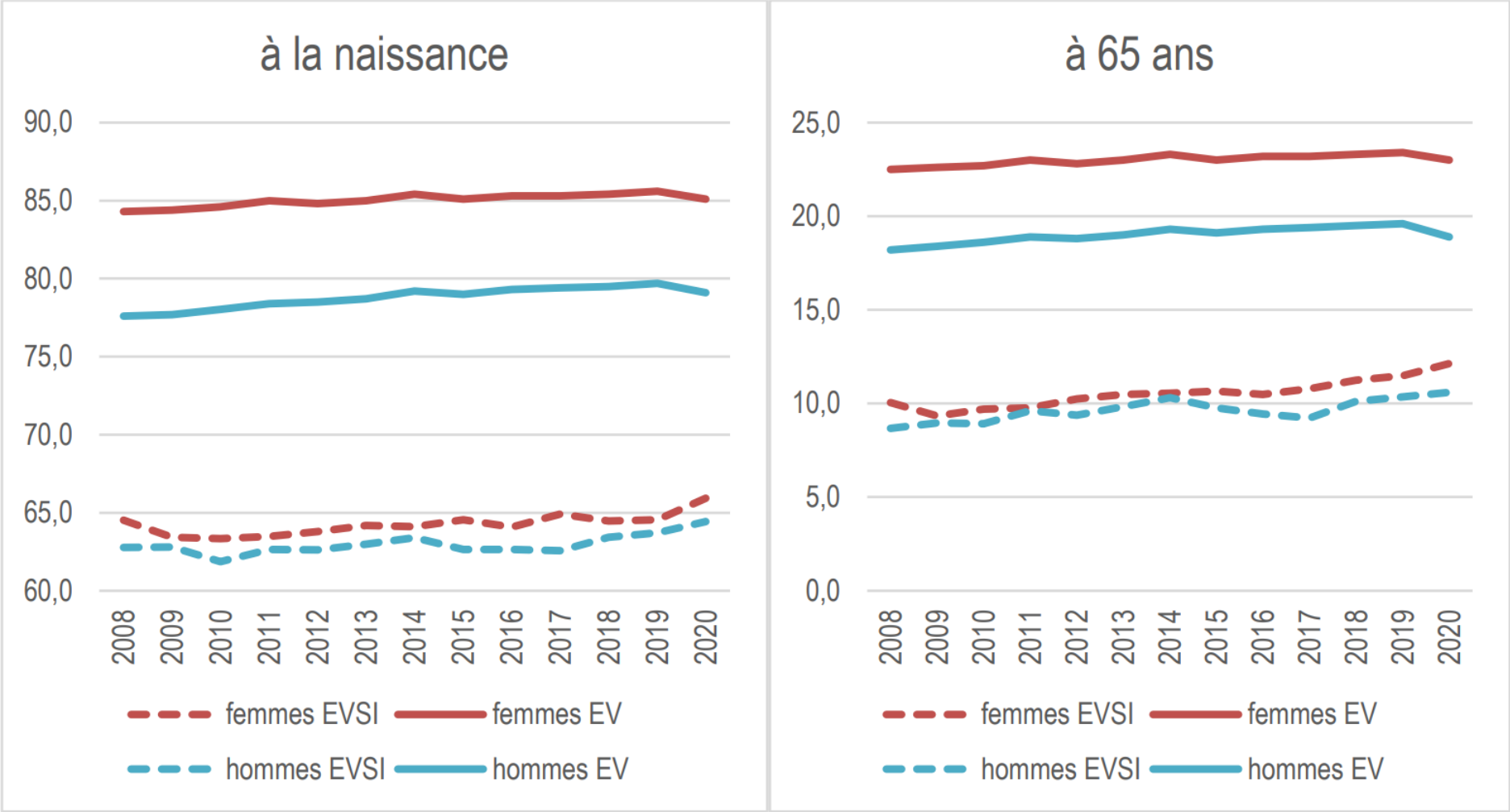



- ↗ d'un quart en l'espace de 10 ans :
- >= 25% dans 10ans,
- >=28% dans 30ans
- L'évolution récente est plus lente chez les personnes de 75 ans ou plus dont la part dans la population totale est passée de 9 % en 2012 à 10 % en 2022. Cette part devrait néanmoins augmenter rapidement et atteindre 13 % en 2032 et 16 % en 2052



# ENJEU ET PERSPECTIVES

**Graphique 2** • **Espérances de vie et espérances de vie sans incapacité, à la naissance et à 65 ans, en années**



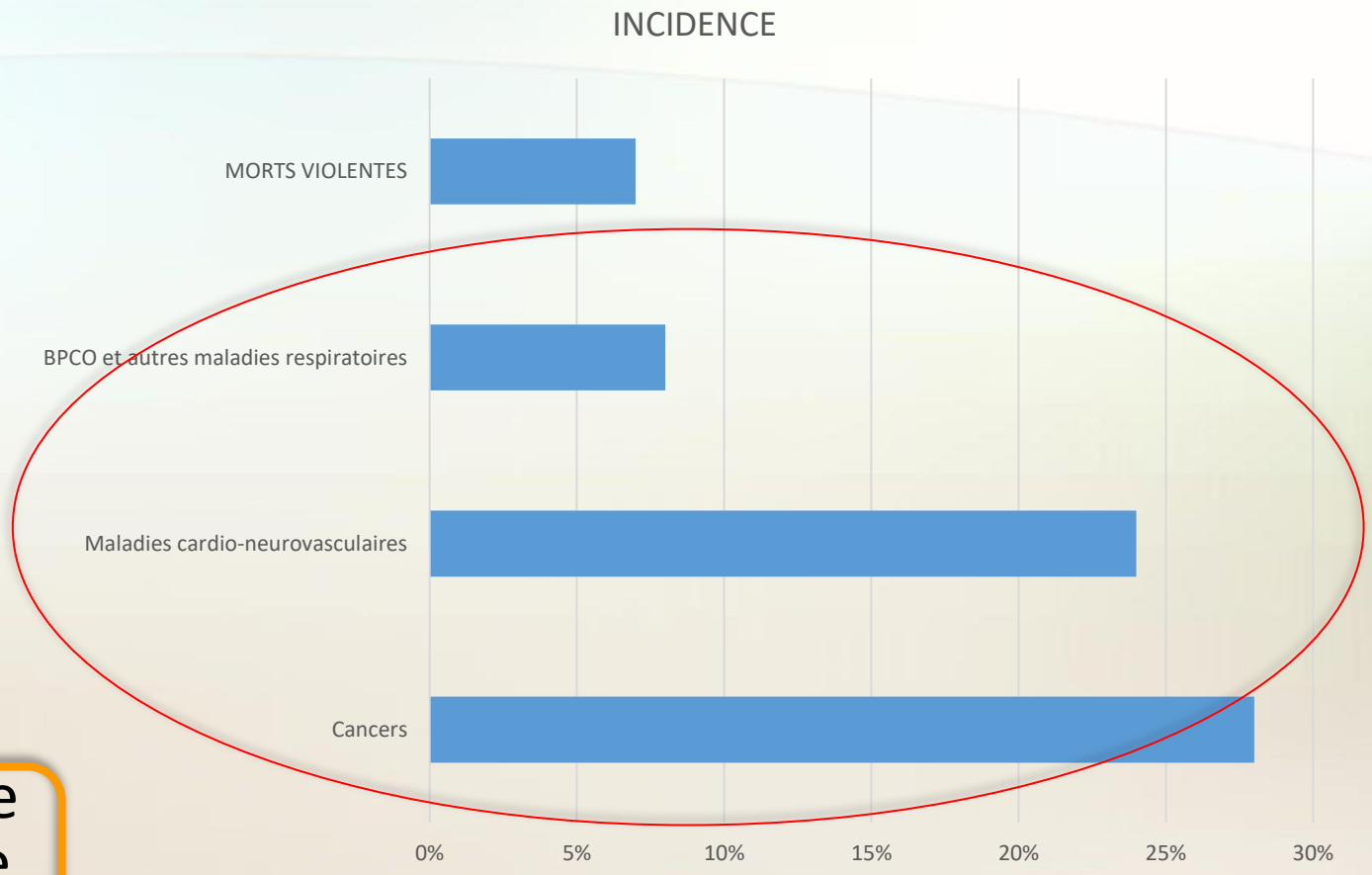

**Champ >** France.
**Source >** Calculs Insee pour les espérances de vie (EV) et calculs DREES pour les espérances de vie sans incapacité (EVSI).

# Risques Santé : les chiffres, les études….

Questions :

1. Il est possible de réduire les risques de maladies de :
   a-32%  b=44%  c=78%
2. Adhérer à 4 critères le permettent : parmi eux, 2 entrainent déjà une réduction de 66%, lesquels ? :

   a-« ne pas fumer »
   b- IMC<30
   c-Bouger plus de 3,5H/semaine
   d-Adopter une alimentation de type méditerranéenne



# Activité physique // Sédentarité

- Je peux être actif physiquement et sédentaire

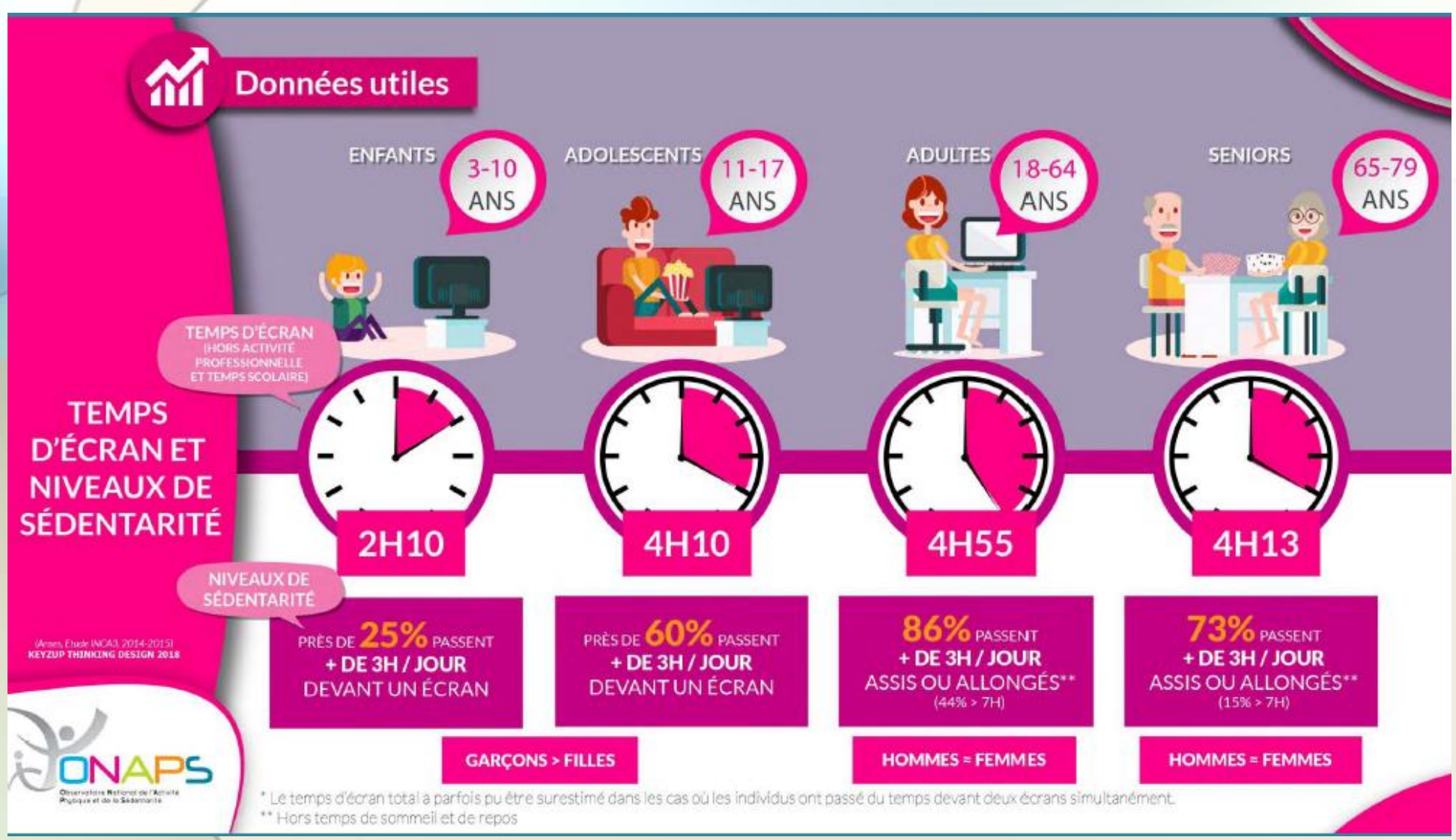
Vrai Faux

Limiter son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique

Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

# Quelques repères….

# Quelques repères….




Combien d'heures passons-nous assis chaque jour ?

a: <3h

b: entre 3 et 4h

c:>4h

Les seniors passent moins de temps assis ou allongés que les adultes

Vrai Faux

Combien de personnes au-delà de 65ans sont concernés ?

a: 60%

b: 86%

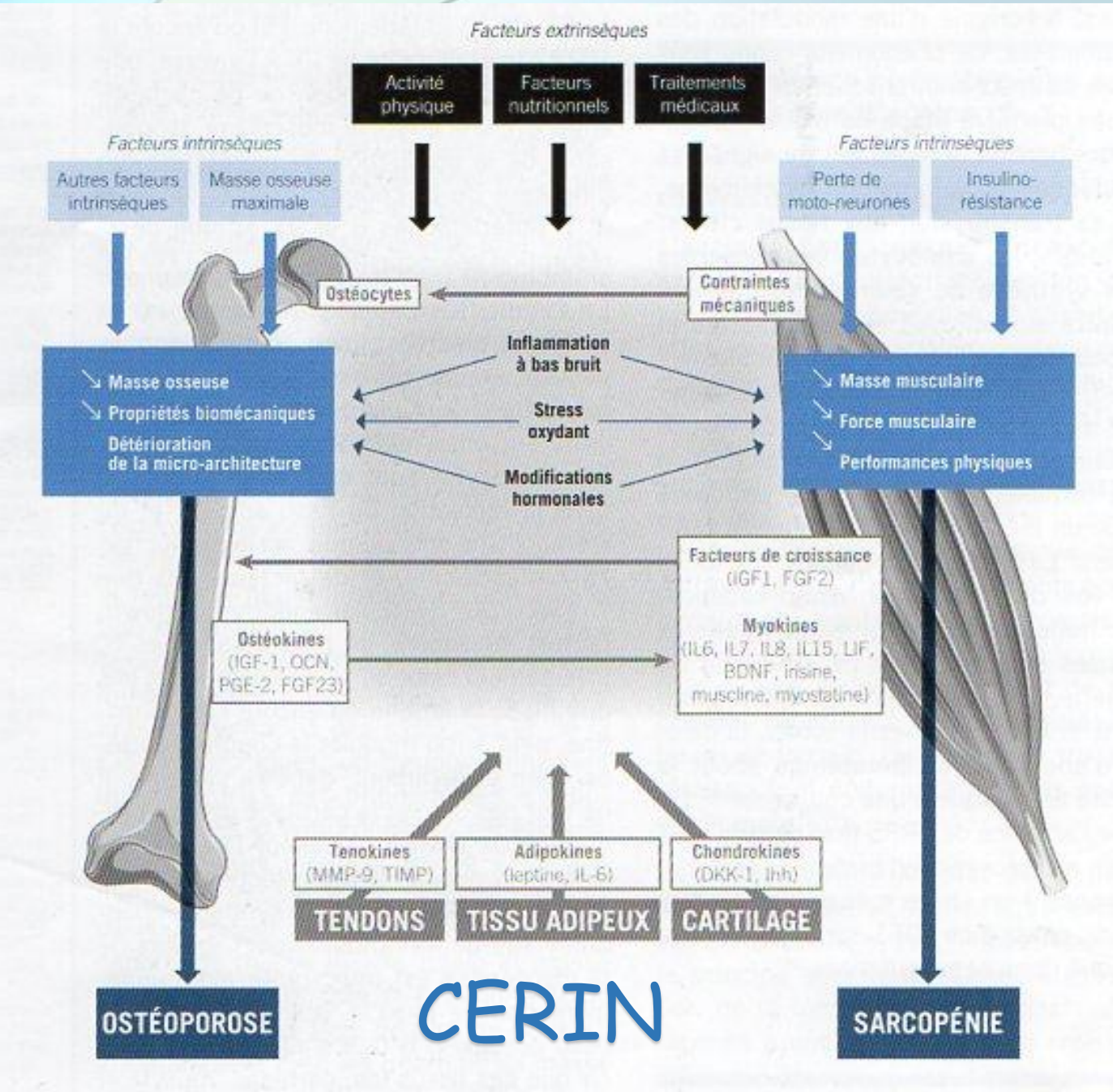
c:>73%

# Activité physique : Vrai ou Faux ?

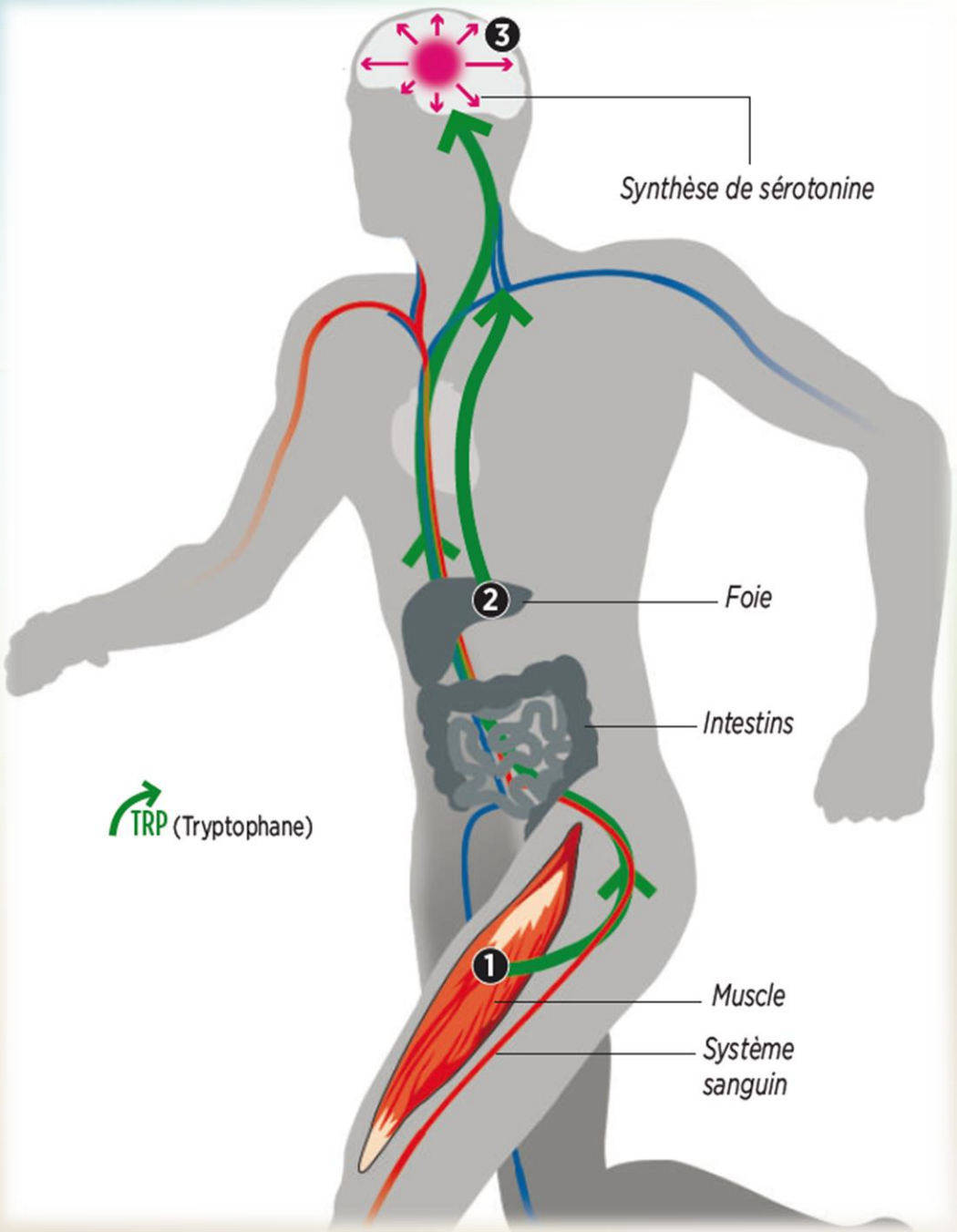
- Manger mieux est plus important que bouger plus — Vrai **Faux**
- Il vaut mieux faire du sport une fois de temps en temps que de bouger un peu chaque jour — Vrai **Faux**
- Au moins une ½ par jour, 5 jours sur 7 est nécessaire — **Vrai** Faux
- Quand on est malade, il vaut mieux économiser ses forces pour lutter contre la maladie — Vrai **Faux**
- Pratiquer une activité physique après un cancer réduit les risques de récidive — **Vrai** Faux

# Activité physique : Vrai ou Faux ?

- Faire de l'activité physique fait perdre du poids — Vrai **Faux**
- Je pratique de l'activité physique 3 fois par semaine j'ai besoin d'un apport énergétique supérieur — Vrai **Faux**
- Le poids est un bon indicateur de ma forme physique — **Vrai** Faux
- L'IMC est un juste indicateur de ma santé (L'indice de Masse Corporelle) — Vrai **Faux**
- Pratiquer de l'exercice physique en fin d'après-midi peut-être plus bénéfique — **Vrai** Faux


Facteurs extrinsèques
Activité physique
Facteurs nutritionnels
Traitements médicaux
Facteurs intrinsèques
Autres facteurs intrinsèques
Masse osseuse maximale
Facteurs intrinsèques
Perte de moto-neurones
Insulino-résistance
Ostéocytes
Contraintes mécaniques
Inflammation à bas bruit
Stress oxydant
Modifications hormonales
Masse osseuse
Propriétés biomécaniques
Détérioration de la micro-architecture
Masse musculaire
Force musculaire
Performances physiques
Facteurs de croissance (IGF1, FGF2)
Myokines (IL6, IL7, IL8, IL15, LIF, BDNF, irisine, muscline, myostatine)
Ostéokines (IGF-1, OCN, PGE-2, FGF23)
Tenokines (MMP-9, TIMP)
Adipokines (leptine, IL-6)
Chondrokines (DKK-1, Ihh)
TENDONS
TISSU ADIPEUX
CARTILAGE
OSTÉOPOROSE
SARCOPÉNIE

CERIN


3
Synthèse de sérotonine
2
Foie
Intestins
TRP (Tryptophane)
1
Muscle
Système sanguin

# HABITUDES : Vrai ou Faux ?

- Manger BIO est un gage d'équilibre santé — Vrai **Faux**
- Il est plus favorable de manger les aliments crus — Vrai **Faux**
- Les aliments crus amènent plus d'énergie que les cuits — **Vrai** Faux
- Les aliments édulcorés sont à préférer pour limiter la consommation de sucres — Vrai **Faux**
- Ne pas prendre de petit déjeuner est une solution pour perdre du poids — Vrai **Faux**

# HABITUDES : Vrai ou Faux ?

- Manger BIO est un gage d'équilibre sa — Vrai **Faux**
- Il est plus favorable de manger les alim — Vrai **Faux**
- Les aliments crus amènent plus d'éner — **Vrai** Faux
- Les aliments édulcorés sont à préférer consommation de sucres — Vrai **Faux**
- Ne pas prendre de petit déjeuner est u pour perdre du poids — Vrai **Faux**

Biscuits Petits Déjeuner
- Nature Bio - 200 g

# Que penser des « jeûnes »? régimes pauvres en glucides et autres concepts ?

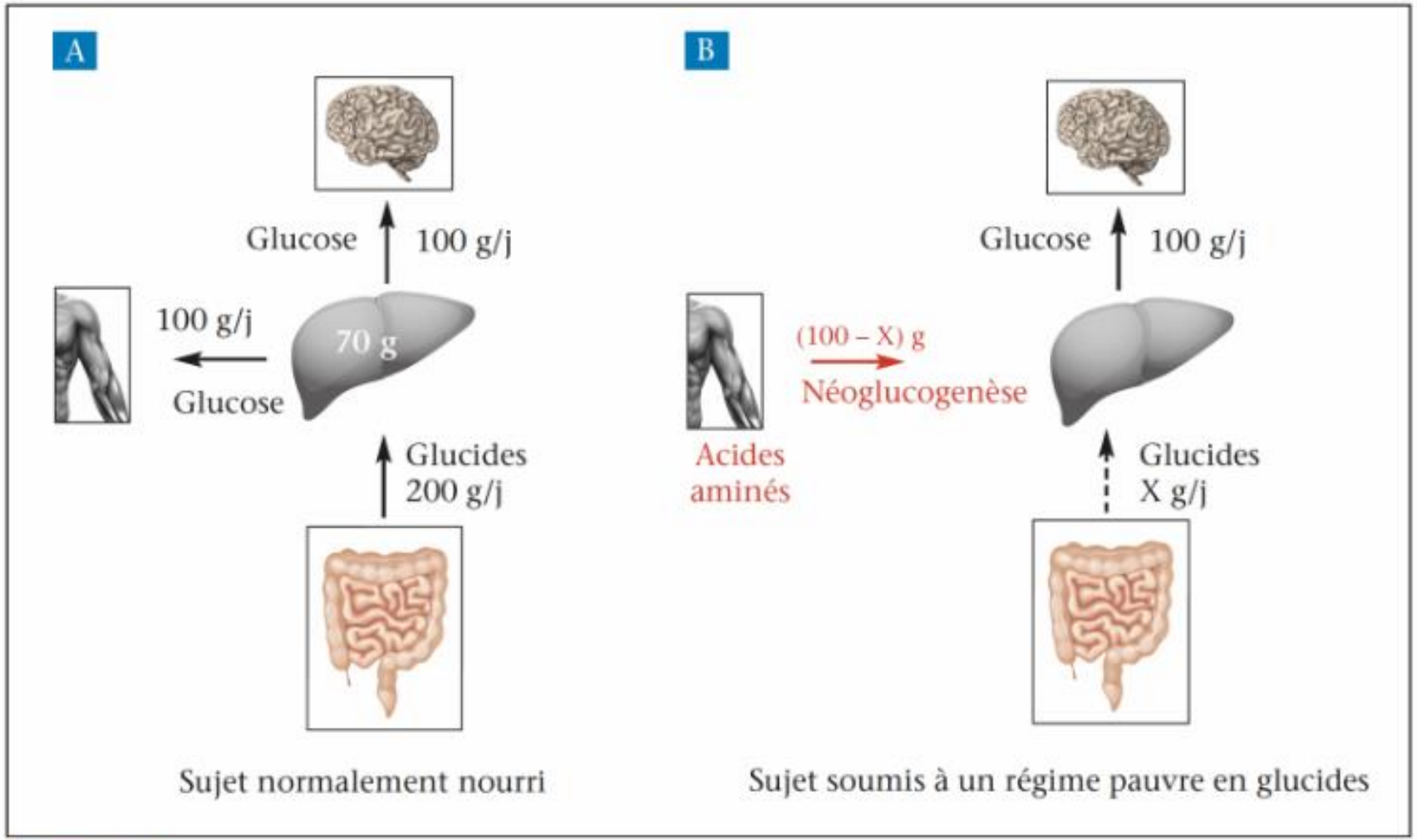



**Figure 1. A. Métabolisme simplifié des glucides chez un sujet normalement nourri (apport glucidique : 200 g/j). B. Métabolisme simplifié chez un sujet recevant un régime pauci ou aglucidique (la quantité X représente un niveau d'apport glucidique très < 100 g/j). La néoglucogenèse prend le relais pour assurer les besoins en glucose du système nerveux.**

# Rôle et besoins en protéines que savons-nous de la dénutrition ?

- La dénutrition est définie par :
  - Un arrêt de l'alimentation
  - Une perte de poids
  - Des apports nutritionnels insuffisants
  - Un déficit protéinoénergétique
  - Aucune des quatre propositions

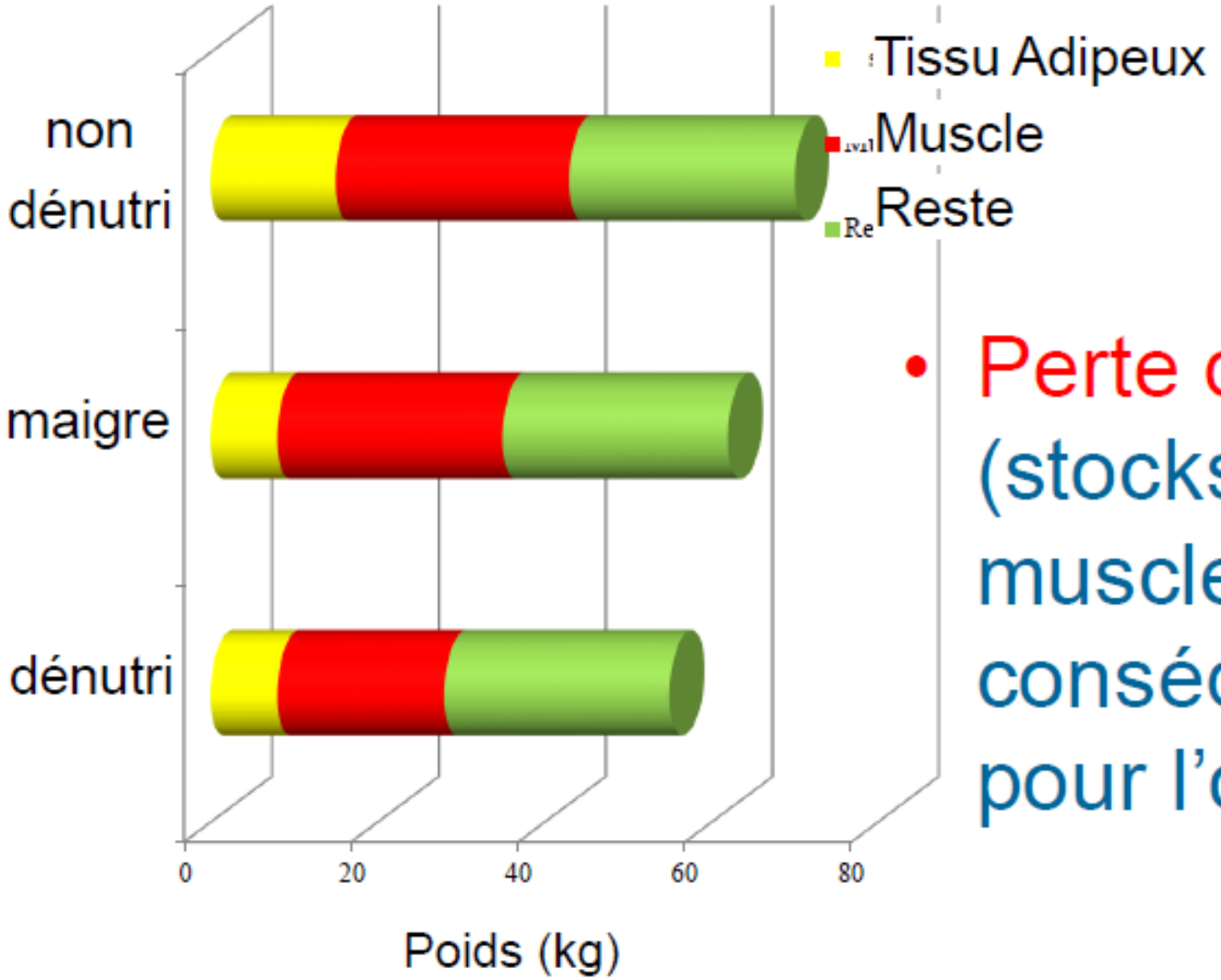
**Etat de déficit en énergie (dépenses > apports), en protéines (masse maigre), ou en n'importe quel autre macro- ou micro-nutriment spécifique, produisant un changement mesurable des fonctions corporelles et/ou de la composition corporelle, associé à une aggravation du pronostic des maladies.**

# Besoin en protéines :
# que savons-nous de la dénutrition ?

- La dénutrition entraine la mort lorsque :
  - La masse maigre est réduite de 10%
  - La masse maigre est réduite de 30%
  - La masse maigre est réduite de 50%

Besoins en protéines à partir de 65ans : 1g/Kg de poids et par jour

# Qu'est-ce que la dénutrition?




- Perte de masse *maigre* (stocks protéiques, muscles,...) qui a des conséquences nocives pour l'organisme

# Rôle des protéines : que savons-nous de la dénutrition ?

- La dénutrition est entrainé par : ????

- Apports alimentaires inappropriés ou insuffisants
- ↗ des besoins métaboliques (agression métabolique, syndrome inflammatoire)
- ↗ des pertes énergétiques (malabsorption)

# Rôle des protéines ?
# que savons-nous de la dénutrition ?

- Apports alimentaires inappropriés ou insuffisants
- ↗ des besoins métaboliques (agression métabolique, syndrome inflammatoire)
- ↗ des pertes énergétiques (malabsorption)

# ALIMENTATION ET SANTE

- LES REGIMES :
  - Le jeûne
  - Les régimes d'élimination
  - Le végétarisme
  - Le régime méditerranéen
- LES APPROCHES NUTRITIONNELLES
  - Les oméga 3
  - La vitamine D
  - Les polyphénols

**LE JEUNE :**
Effets : diminue transitoirement l'inflammation. A la reprise de l'alimentation elle est réactivée
Risques : carences nutritionnelles, déshydratation

**LES REGIMES D'ELIMINATION :**
Régime Seignalet, « sans lactose », « sans gluten » …
Effets : peu d'études pour valider mais effets sur certains
Régime à maintenir au moins 3 mois.
Risques : carences nutritionnelles,

**LE VEGETARISME :**
Effets : bénéfique à long terme. Symptômes diminués
Risques : carences nutritionnelles en fonction du type

**LE REGIME MEDITERRANEEN :**
Effets : déjà reconnu pour sa protection cardiovasculaire, il diminue l'inflammation et augmente la vitalité et les fonctions physiques.

# Connaissance des GLUCIDES

- Les GLUCIDES sont à consommer en petite quantité chaque jour Vrai **Faux**
- On reconnait les GLUCIDES à leur saveur sucré Vrai **Faux**
- Le est un GLUCIDE naturellement présent dans nos aliments **Vrai** Faux
- Seuls la famille des contient des sucres Vrai **Faux**
- classer ces aliments en sucre rapide ou lent :

☒Rapide ☐Lent

☒Rapide ☐Lent

☐Rapide ☒Lent

☒Rapide ☐Lent

☐Rapide ☒Lent

# Les glucides : un apport minimal est nécessaire !

**45 à 55% glucides**

Facteur IG

Complexes
3/5ème

=

Céréales

Légumineuses

+

Simples
2/5ème

Légumes verts

Fruits

Produits laitiers

Produits sucrés

< 10 % AET

**Tableau 3. Classification des glucides.**

| Glucides | Composition | Nature et *sources* |
|---|---|---|
| Sucres | Monosaccharides<br>Disaccharides | Glucose, fructose, galactose<br>Saccharose, lactose, maltose |
| Sucres libres | *Idem* | Boissons sucrées (sirop, cola, bitter, jus de fruits, nectar), concentré de fruits, sucre ajouté (par l'industriel, le cuisinier ou le consommateur), confiseries |
| Oligosaccharides | 3 à 9 molécules de « sucres » | Fructo-oligosaccharide,<br>galacto-oligosaccharides |
| Polysaccharides | Amidons > 9 mol | Amylose, amylopectine, amidons modifiés<br>Céréales, féculents, tubercules, légumes secs |
| Fibres insolubles | Cellulose<br>Hémicellulose<br>Lignine<br>β-glucanes<br>Gomme de xanthane<br>Amidon résistant | Céréales, fruits, légumes, racines |
| Fibres solubles | Fructanes<br>Inuline<br>Pectine<br>psyllium | Remplacent l'amidon dans certains légumes<br>Topinambour, artichaut, chicorée<br>Pommes, coings, fruits |

Simples
2/5ème

Complexes
3/5ème

FODMAP

# Connaissance des GLUCIDES

- Choisir des aliments à IG (Index Glycémique) moyen ou bas est suffisant pour établir des repas équilibrés ? Vrai **Faux**
- Il est préférable de ne pas mettre de matière grasse dans mes pâtes Vrai **Faux**
- Si je cuisine mes aliments moi-même je suis sur(e) de rester en bonne santé Vrai **Faux**
- Le miel est un sucre et sa consommation doit être limité **Vrai** Faux

**Tableau 1. Index glycémique (IG) et charge glycémique (CG) des sucres libres et de quelques aliments.**

| Aliments | Portion (g) | Teneur en glucides (g) | IG | CG |
|---|---|---|---|---|
| Riz | 120 | 30 | 85 | 30 |
| Riz complet | 120 | 30 | 55 | 16 |
| Pommes de terre | 150 | 20 | 75 | 15 |
| Pâtes cuites | 120 | 30 | 50 | 15 |
| Pain blanc | 40 | 20 | 75 | 15 |
| Pain complet | 40 | 13 | 50 | 8 |
| Fruits | 120 | 14 | 40 | 6 |
| Lait | 250 ml | 12 | 30 | 4 |
| Soda | 330 ml | 35 | 70 | 25 |
| Jus de fruits | 250 ml | 24 | 50 | 12 |
| Glucose | | | 100 | |
| Saccharose | | | 70 | |
| Fructose | | | 20 | |

**SUCRES ET SANTÉ : LA GRANDE CONFUSION**

Jean-Louis SCHLIENGER*, Louis MONNIER**, *Faculté de médecine, Université de Strasbourg, **Institut universitaire de recherche clinique, Université de Montpellier, France

# Connaissance des GLUCIDES

**Tableau 2. Pouvoir sucrant (PS) relatif par rapport au saccharose qui sert de référence (PS = 100).**

| Mono-disaccharides et oligosaccharides | Pouvoir sucrant |
|---|---|
| Fructose | 120 |
| Iso-glucose | 100 |
| **Saccharose** | **100** |
| Xylitol | 90 |
| Sorbitol | 65 |
| Sirop de glucose | 40-55 selon la teneur en fructose |
| Fructo-oligo-saccharides | 30-50 |
| Maltose | 40 |
| Lactose | 25 |

**Effets sur la santé d'un excès de consommation de fructose (> 50-100 g/jour)**

- **Dyslipidémie :** un régime riche en fructose entraîne une hypertriglycéridémie (HTG) liée à la synthèse excessive de trioses-phosphates, précurseurs d'acides gras et à la stimulation de l'expression du facteur de transcription SREBP-1c, inducteur de l'expression d'enzymes de la lipogenèse hépatique. Un apport quotidien de 50 g de fructose est associé à une HTG post-prandiale, un apport de 100 g à une HTG à jeun.
- **Résistance à l'insuline :** expérimentalement, une alimentation riche en fructose entraîne une dyslipidémie puis une résistance à l'insuline d'abord hépatique puis systémique. La résistance à l'insuline s'accompagne de dépôts ectopiques de lipides pouvant fournir des dérivés métaboliques toxiques modifiant la signalisation intracellulaire de l'insuline.
- **Hypertension artérielle (HTA) :** l'HTA expérimentale décrite à la suite d'un régime riche en fructose est liée à l'insulinorésistance et à l'hyperinsulinémie.
- **Hyperuricémie :** fréquente au cours des régimes riches en fructose, elle est la conséquence d'une forte consommation hépatique d'ATP lors de la transformation en fructose-1P avec pour corollaire une augmentation d'AMP conduisant à la synthèse d'acide urique.
- **Dépôts lipidiques ectopiques :** expérimentalement, un régime riche en fructose détermine rapidement une stéatose hépatique et musculaire.

**SUCRES ET SANTÉ : LA GRANDE CONFUSION**

Jean-Louis SCHLIENGER*, Louis MONNIER**, *Faculté de médecine, Université de Strasbourg, **Institut universitaire de recherche clinique, Université de Montpellier, France

# Regard nouveau sur les glucides pour la pratique en Diabétologie

**Figure 1 :** Influence d'un traitement hydrothermique sur l'état de l'amidon

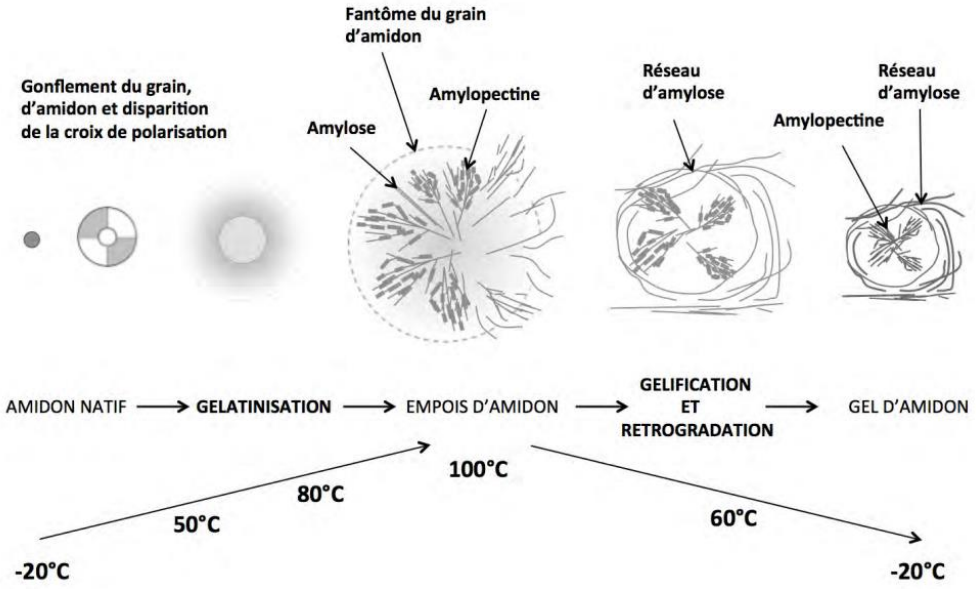
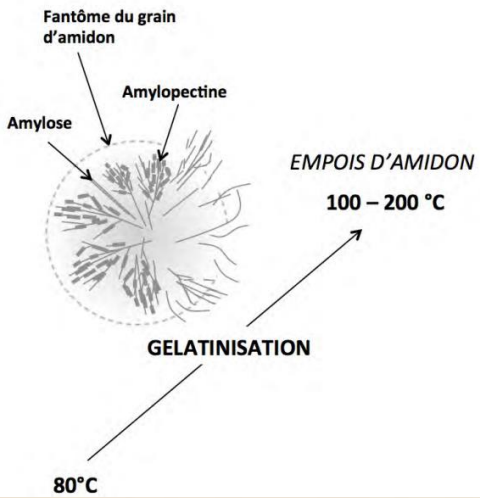



**Figure 2 :** Amidon gélatinisé, destructuré




**TECHNOLOGIES**
- Cuisson-Extrusion
- Cylindres Chauffants
- Panification

**ALIMENTS**
- Purée de pommes de terre, Mie de pain
- Biscuits à apéritif, Corn Flakes
- Farines instantanées

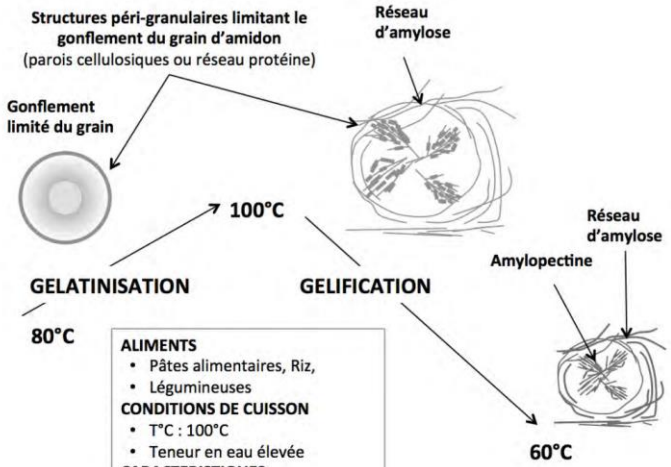
**CONDITIONS DE CUISSON**
- T°C : 100-180°C
- Teneur en eau élevée

**CARACTERISTIQUES**
- Structure du grain détruite
- Solubilité forte
- Dextrinisation

**DIGISTIBILITE**
- Rapide et complète

**Index Glycémiques**
- Elevés

**Figure 3 :** Amidon gélifié, retrogradé




**ALIMENTS**
- Pâtes alimentaires, Riz,
- Légumineuses

**CONDITIONS DE CUISSON**
- T°C : 100°C
- Teneur en eau élevée

**CARACTERISTIQUES**
- Structure du grain persistante
- Amidon gélifié insoluble

**DIGISTIBILITE**
- Lente et quasi-totale

**Index Glycémiques**
- Moyens à faibles

L'OMS recommande de **ne pas dépasser 10 % de l'apport énergétique total** (environ 50 g / jour) sous forme de sucres libres *. Ce qui représente par exemple :

***Sucres libres** = sucres ajoutés (dont sucre) + sucres des jus de fruits

| Exemple | Petit-Déjeuner | Déjeuner | En-cas | Dîner | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| POUR UNE FEMME | Jus d'orange : **14 g**<br>Thé : **0 g**<br>Tartine de pain de mie confiture : **9 g**<br>Tartine de pain de mie beurre : **1 g** | Eau : **0 g**<br>Carottes vinaigrette : **1 g**<br>Croque Monsieur : **2 g**<br>Salade de fruits : **0 g** | Thé : **0 g**<br>Biscuits chocolat : **9 g** | Eau : **0 g**<br>Saumon, haricots verts et pommes de terre : **0 g**<br>Yaourt aux fruits : **9 g**<br>Clémentines : **0 g** | |
| à 1 960 Kcal/j<br>10% ▸ **49 g** | **24 g** | **3 g** | **9 g** | **9 g** | **45 g** |

L'OMS recommande de **ne pas dépasser 10 % de l'apport énergétique total** (environ 50 g / jour) sous forme de sucres libres *. Ce qui représente par exemple :

***Sucres libres** = sucres ajoutés (dont sucre) + sucres des jus de fruits

| Exemple | Petit-Déjeuner | Déjeuner | Dîner | Total |
|---|---|---|---|---|
| POUR UN HOMME | Lait : **0 g**<br>Céréales : **16 g**<br>Kiwi : 0 **g** | Eau : **0 g**<br>Tomates Mozzarella : **0 g**<br>Steak frites : **0 g**<br>Ketchup : **5 g**<br>Ile flottante : **19 g**<br>Café sucré : **6 g** | Eau : **0 g**<br>Quiche aux légumes : **1 g**<br>Salade : **0 g**<br>Vinaigrette : **1 g**<br>Pain et Fromage : **0 g**<br>Compote : **5 g** | |
| à 2 350 Kcal/j<br>10% ▸ **59 g** | **16 g** | **30 g** | **7 g** | **53 g** |

# Les sucres : peut-on parler d'addiction ?

Oui  Non

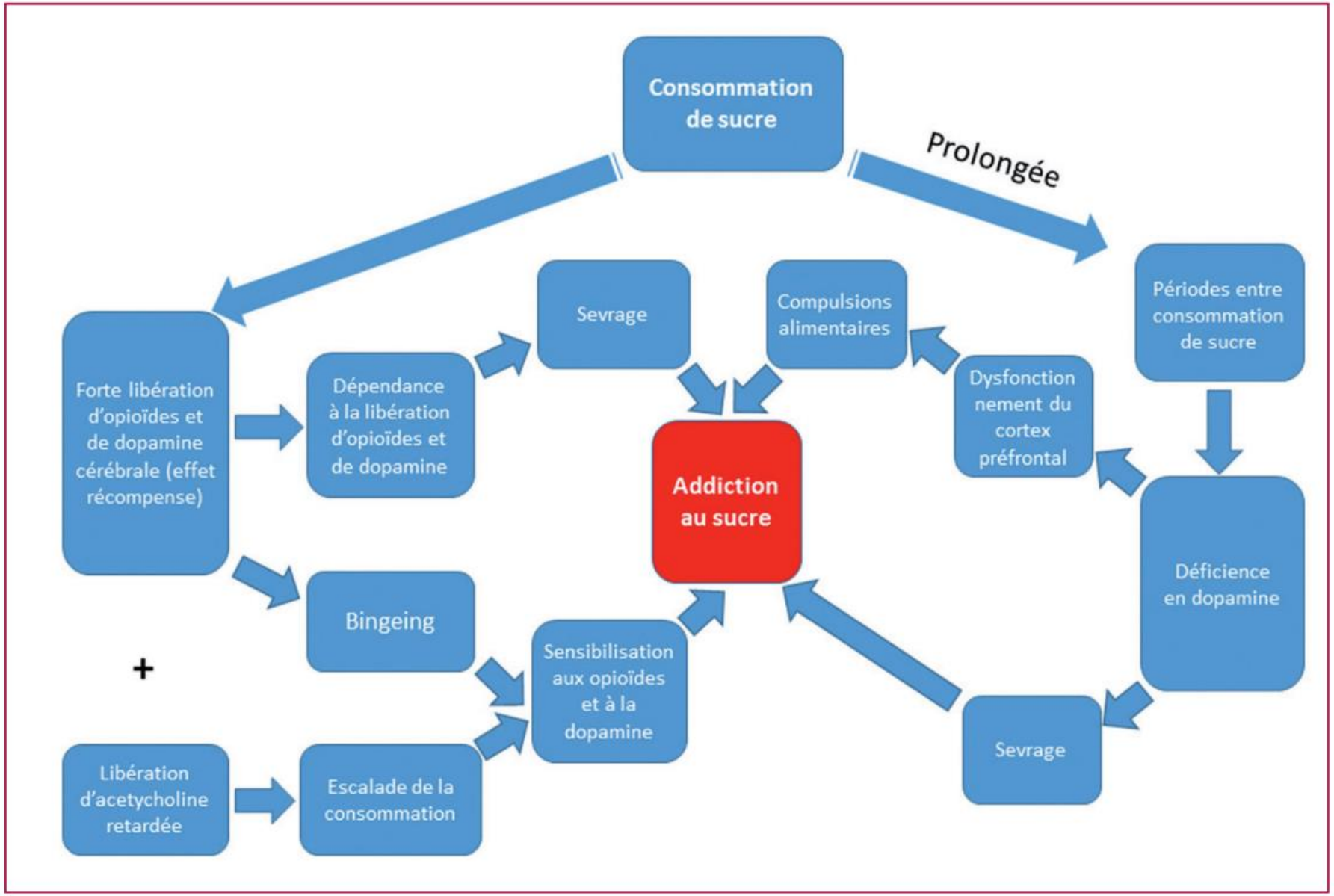



**Figure 1. Théorie mécanistique de l'addiction au sucre, telle que proposée par DiNicolantonio, O'Keefe et Wilson** [d'après 14].

# Les sucres : peut-on parler d'addiction ?

Oui Non

**Les six critères de la dépendance de la Classification statistique internationale des maladies (CIM) de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) [version CIM-10, 2006].**

Pour faire ce diagnostic, au moins trois des manifestations suivantes doivent avoir été présentes en même temps, au cours de la dernière année :

1. Un désir puissant ou compulsif d'utiliser une substance psychoactive ;
2. Difficultés à contrôler l'utilisation de la substance (début ou interruption de la consommation ou niveaux d'utilisation) ;
3. Syndrome de sevrage physiologique quand le sujet diminue ou arrête la consommation d'une substance psychoactive, comme en témoignent la survenue d'un syndrome de sevrage caractéristique de la substance ou l'utilisation de la même substance (ou d'une substance apparentée) pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage ;
4. Mise en évidence d'une tolérance aux effets de la substance psychoactive : le sujet a besoin d'une quantité plus importante de la substance pour obtenir l'effet désiré ;
5. Abandon progressif d'autres sources de plaisir et d'intérêts au profit de l'utilisation de la substance psychoactive, et augmentation du temps passé à se procurer la substance, la consommer, ou récupérer de ses effets ;
6. Poursuite de la consommation de la substance malgré ces conséquences manifestement nocives. On doit s'efforcer de préciser si le sujet était au courant, ou s'il aurait dû être au courant, de la nature et de la gravité des conséquences nocives.

# LES LIPIDES : Vrai ou Faux ?

- 35% de lipides est recommandable dans une ration équilibrée — **Vrai** / Faux
- On peut se passer des graisses — Vrai / **Faux**
- L'huile d'olive est la plus riche — Vrai / **Faux**
- Les graisses participent à la satiété — Vrai / **Faux**
- Classer du plus au moins énergétique pour 10g de chacun de ses aliments :

2

1

4

3

5

# Les lipides : aliments protecteurs et énergétiques !

**25 à 30% Lipides**

Lipides Animales

+

Lipides végétales

- Viandes, Poissons, Œufs
- Produits laitiers
- Huiles
- Margarines
- Légumineuses

$\frac{\text{L végétal + L poisson}}{\text{Total L}}$ > 2/5ème

# L' apport d'acides gras essentiels est indispensable !

| Aliments | Teneur moyenne en % |
|---|---|
| beurre doux | 57 |
| saindoux | 46.7 |
| margarine 80% m.g | 31 |
| pâte feuilletée cuite pur beurre | 25 |
| crème fraîche 30% m.g | 19.5 |
| cantal | 19.1 |
| rillettes pur porc | 14.3 |

**Exemples d'aliments riches en acides gras saturés.**

| Aliments | Teneur moyenne en% |
|---|---|
| huile d'olive | 77.2 |
| huile de colza | 58.9 |
| graisse d'oie | 57.1 |
| noisette | 45.9 |
| saindoux | 37.8 |
| amande | 35.3 |
| margarine au tournesol 80% m.g | 17 |

**Exemples d'aliments riches en acides gras mono-insaturés.**

| Aliments | Teneur moyenne en % |
|---|---|
| huile de carthame (2001) | 72.5 |
| huile de noix | 69 |
| huile de tournesol | 64.4 |
| huile de germe de blé (2001) | 57.5 |
| mayonnaise au tournesol | 39.9 |
| noix | 46.4 |
| margarine au tournesol 80% m.g | 41.6 |

**Exemples d'aliments riches en acides gras poly-insaturés.**

# Les repères santé……

**Eau : 1,5 L environ tout au long de la journée……..**

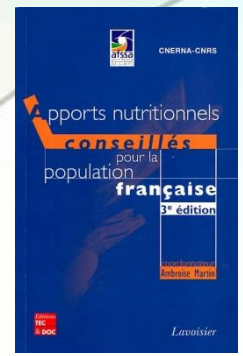
| | | portions | Selon gabarit : |
|---|---|---|---|
| **Par repas** | Légumes à volonté | 1 à 2 | 400 à 600g |
| | Fruits | > 2 | 300 à 450g |
| | Huile d'olive et de colza | | 25 à 45ml |
| | céréales entières bio de préférence *(pain, pâtes, riz, semoule....)* | | 100 à 300g *(cuits)* |
| **Par jour** | Herbes aromatiques, épices, oignons, ail, peu de sel.... | | |
| | Noix, graines, olives... | 1 à 2 | |
| | Produits laitiers : *yaourts et fromages* fermentés de préférence....* | 2 | *30 à 60g *(par jour !maxi)* |
| **Par semaine** | Viande maigre | 2 | poisson>viande total : 120 à 200g *(par jour)* |
| | Viande rouge | <2 | |
| | Poissons/fruits de mer | 2 | |
| | Œufs (logo "blanc-bleu-cœur) | 2 à 4 | |
| | Charcuteries | < 1 | |
| | Légumineuses : *lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs, fèves.....* | > 2 | |
| | Pomme de terre | < 3 | |
| | Sucreries | < 2 | |

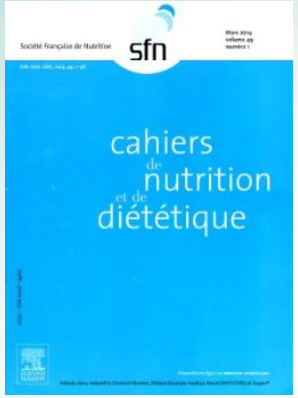
**Activité physique tous les jours et autant que possible > 30'**

**SYNTHESE**

Conseils pour profiter des bienfaits :

- Manger de saison
- Varier les couleurs des légumes
- Faire un à deux jours par semaine un menu végétarien
- Consommer des noix, lin, graines de chia un peu chaque jour
- Conserver une bonne hydratation en buvant eau et tisanes de plantes….





# Mieux vaut un bon menu qu'une ordonnance !