



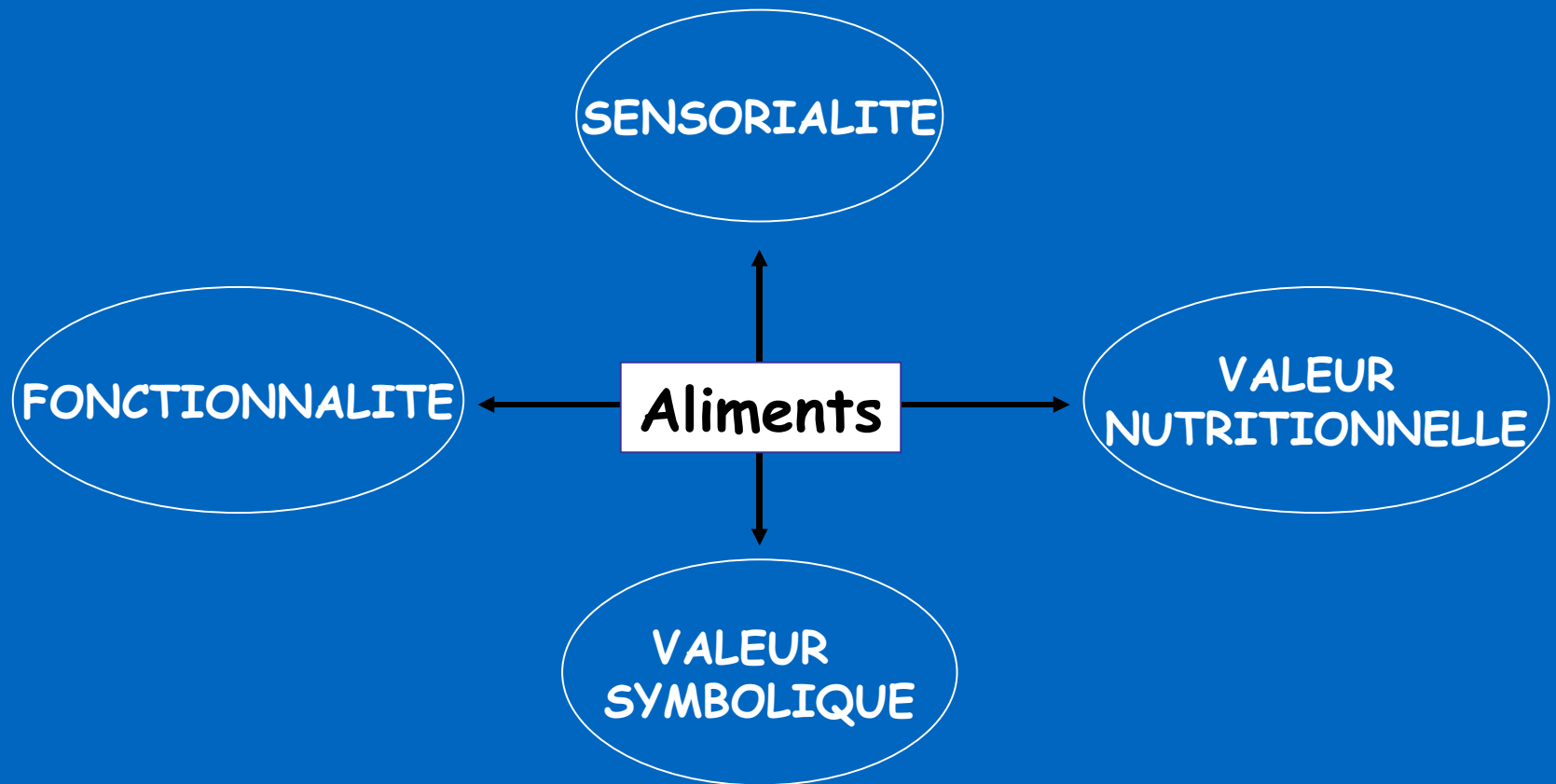
# Diététique et santé

## Prévention des maladies « du siècle »

*Santé - Plaisir*

*F. ZITO*  
*Cadre de santé*  
*CHR Metz-Thionville*

# Le rôle des aliments



# Le rôle des aliments

Perception : action de percevoir par les organes des sens.

Vue, toucher , goût, odorat.

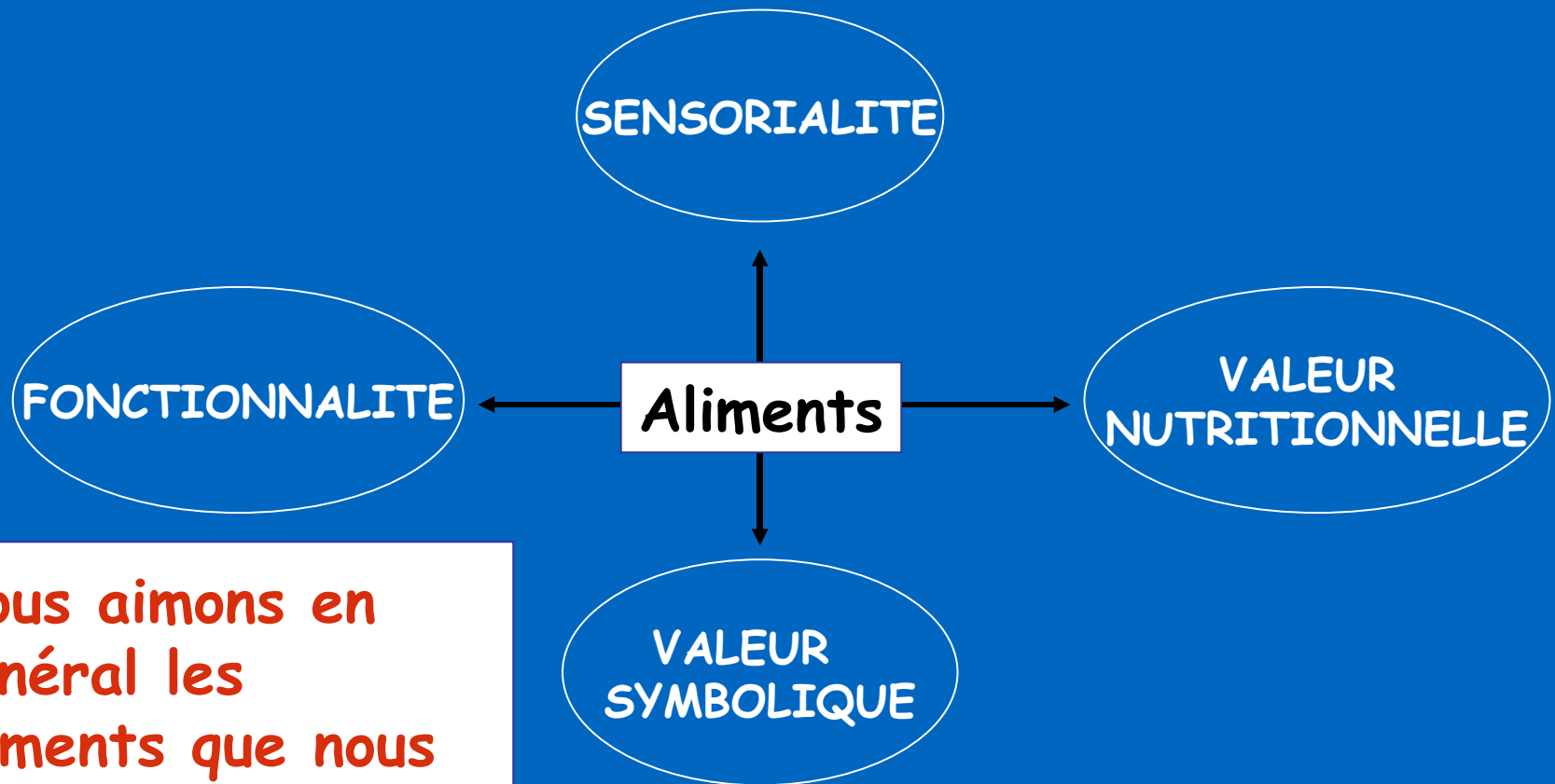
Métabolisme de base  
Régulation thermique  
Activité  
Croissance

Aliments

**Les nutriments** ou éléments nutritifs, sont constitués par l'ensemble des composés organiques et minéraux nécessaires à l'organisme vivant **pour assurer et entretenir la vie.**

Nous nous mettons à table et nous choisissons nos aliments, poussés par des **motivations psychosensorielles et symboliques** qui ne sont reliées aux motivations biochimiques que par tout ce que nous ressentons.

# Le rôle des aliments



**Nous aimons en général les aliments que nous servait notre mère..."**

**Jean Trémolières**

# A travers les âges

- Faim: Rythme biologique
  - Prise alimentaire diurne
  - Déstockage régulé sur 24 heures
- Notre « acquis » depuis la nuit des temps
  - L'homme de Neanderthal n'avait pas de réfrigérateur, il était programmé pour manger ce qu'il voyait. La chasse incertaine rendait l'approvisionnement difficile.
  - L'homme du XXIème siècle a un réfrigérateur, mais il a conservé cette envie de vouloir manger ce qu'il voit. L'homme de Neanderthal sommeille toujours en lui...

# En Occident, aujourd'hui

- L'Homme n'a jamais disposé d'autant d'aliments (énergie)
- L'Homme n'a jamais autant réduit ses efforts physiques (mécanisation, automatisations...)
- L'Homme n'a jamais été autant sollicité pour consommer
- L'Homme n'a jamais autant été informé...mais que faut-il retenir ?

# LE CONSTAT

Ce que l'on entend aujourd'hui  
sur les effets de notre alimentation

- Des évènements personnels médiatisés
- Les instituts de recherches
- Les enquêtes épidémiologiques

## "Anticancer" : tenir le cancer à distance grâce à la nourriture

« Précédente

Suivante »

Son livre culmine au box office des ventes depuis plusieurs semaines.

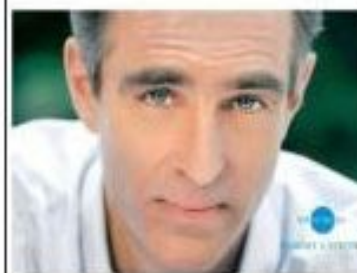
Avec "Anticancer", le psychiatre David Servan-Schreiber a su rencontrer les attentes et répondre aux craintes du public. Atteint d'une tumeur au cerveau dans les années 1990, qui récidivera quelques années plus tard, le médecin s'est penché sur les conditions de son mode de vie qui avaient pu favoriser l'apparition d'un cancer. Une large partie de son ouvrage est consacrée à **l'influence de notre alimentation sur notre organisme.**

par le carburant qu'on lui fait ingérer. Tel est le message de David Servan-Schreiber, qui souligne toutefois au passage l'indispensabilité du traitement conventionnel. Mais une nourriture saine peut largement contribuer à prévenir l'apparition du cancer et même aider à lutter contre sa prolifération.

Postulat de départ : l'être humain est à l'origine un chasseur-cueilleur, qui se nourrit essentiellement de fruits et légumes et à l'occasion de viande. Or au fil des siècles, **notre alimentation a considérablement changé**, pour laisser une large place à des aliments beaucoup plus gras et sucrés. Ajoutez à cela des animaux nourris aux hormones et des champs saupoudrés d'insecticides et vous obtiendrez un panorama de l'alimentation occidentale de base, terrain ultra-propice au développement de cancers, estime David Servan-Schreiber.

### Anticancer

Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles



Après "Guérir", David Servan-Schreiber publie "Anticancer" aux Editions Robert Laffont.



Comment jugez-vous le livre de David Servan-Schreiber, "Anticancer", qui caracole en tête des ventes ?

Je crois que le plus important dans tout ça, c'est de voir à quel point un tel discours est entendu par la population. Il n'y a qu'à constater le succès de cet ouvrage. Cette problématique de la prévention du cancer semble habiter la population, c'est indéniable. De plus en plus de gens appréhendent, à juste titre, d'être touchés par le cancer et sont préoccupés par la qualité de leur mode de vie. M.

leur mode de vie. M. Servan-Schreiber a donc su rejoindre l'appréhension générale. Je dirais qu'il a renoué avec beaucoup d'éléments simples qui relèvent du bon sens : bien sûr qu'avoir une alimentation équilibrée et une vie saine aide à éloigner les problèmes de santé,



Omar Brixi est directeur de la prévention au sein de la Direction de la santé publique à l'Institut national contre le cancer.

Dans son livre, il y a des choses intéressantes, mais il faut les prendre avec prudence. Ce qu'il dit, bout par bout, n'est pas infondé. Mais les liens entre ces informations sont parfois un peu rapides et certaines données partielles.

re  
liens  
es

# LE CONSTAT

Ce que l'on entend aujourd'hui  
sur les effets de notre alimentation

- Des évènements personnels médiatisés
- **Les instituts de recherches**
- Les enquêtes épidémiologiques



# World Cancer Research Fund International

## Lien entre surpoids/obésité

L'augmentation alarmante des taux d'obésité est un vrai problème de santé publique. Ils sont en effet directement liés à un nombre important de maladies graves

- le cancer
- les maladies cardiaques
- les accidents vasculaires cérébraux
- le diabète de type 2

Un récent rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que le fait d'être en surpoids, associé à la sédentarité, compte pour un quart à un tiers des cas de cancer suivants :

- sein (post-ménopause)
- côlon
- endomètre (corps utérin)
- rein
- oesophage

<http://www.fmrc.fr>

Des preuves montrent également qu'il existe une corrélation entre l'obésité et un risque plus important des cancers suivants :

- pancréas
- prostate
- ovaire

# LE CONSTAT

Ce que l'on entend aujourd'hui

- Des évènements personnels médiatisés
- Les instituts de recherches
- Les enquêtes épidémiologiques

# En France

- **Les maladies cardiovasculaires** sont aujourd'hui la première cause de mortalité en France (32 % des décès), à l'origine de près de 170 000 décès chaque année.
- **Les tumeurs malignes** représentent 29 % de l'ensemble des décès chez l'homme et 23 % chez la femme. Le nombre de nouveaux cas est estimé à 240 000 par an.
- **L'obésité** concerne 7 à 10 % des adultes et 10 à 12,5 % des enfants de 5 à 12 ans. Sa prévalence augmente, chez les enfants, de façon dramatique depuis quelques années.
- **L'ostéoporose**, à l'origine d'une fragilité osseuse exposant les patients à un risque de fractures concernerait 10 % des femmes à 50 ans, 20 % à 60 ans et 40 % à 75 ans.
- **La prévalence du diabète**, tous âges confondus, est estimée à 2-2,5 %.
- **Près d'un adulte sur 5** présente une **cholestérolémie** supérieure à 2,50 g/l.

# Un fait prouvé

- Il est aujourd'hui parfaitement établi que l'alimentation et l'état nutritionnel participent de façon essentielle au développement et à l'expression clinique des maladies qui sont aujourd'hui les plus répandues en France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés.

# En Angleterre aussi ...

## La pub au régime

■ Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, le Royaume-Uni interdit la diffusion de publicités pour les aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés lors de programmes télévisés destinés aux enfants de moins de 16 ans. Cette décision de l'Ofcom (Office de Régulation des Communications) est



Houin Gérard/Sipa

consécutive à une enquête qui révélait que 50 % des Britanniques pourraient être obèses d'ici à vingt-cinq ans, que 86 % des hommes seraient en surpoids d'ici à quinze ans ainsi que 70 % des femmes d'ici à vingt ans.





# LES AVIS ET LES RECOMMANDATIONS ... aujourd'hui

- **Les avis**

- En lien avec des expériences personnelles
- Proposées par des chercheurs

- **Les recommandations en France**

- Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES).



# LES AVIS

Ce que l'on entend aujourd'hui

- **En lien avec des expériences personnelles**
  - Réduire les sucres à index glycémiques élevés
  - Bannir les graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées
  - Privilégier au maximum la nourriture bio.
  - Consommer des végétaux possédant des composés phytochimiques naturels et également riches en antioxydants
    - Le thé vert, le curcuma, le soja, les brocolis, les framboises, l'ail, les épices, les champignons...

# LES AVIS

Ce que l'on entend aujourd'hui

- **Proposés par des chercheurs (1)**

- Pendant des mois, 21 scientifiques de haut niveau ont analysé pas moins de 7 000 études de par le monde, portant sur les relations entre alimentation et cancer.
- Manger moins de viande rouge, plus de fruits et légumes et boire moins de sodas sucrés aide à tenir le cancer à distance. Telles sont les conclusions du rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer.

# LES AVIS

## Ce que l'on entend aujourd'hui

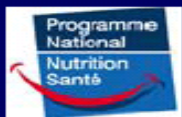
- **Proposés par des chercheurs (2)**

- Demeurer aussi mince que possible
- Avoir une activité physique régulière
- Limiter autant que possible les aliments très caloriques et les sodas sucrés
- Consommer principalement des aliments d'origine végétale
- Limiter la consommation de viande rouge à 500g par semaine
- Alcool; 1 verre/j pour les femmes, 2 pour les hommes
- Halte au sel et attention aux aflatoxines
- Encourager l'allaitement
- Bénéficier de conseils nutritionnels spécifiques

# LES RECOMMANDATIONS

## Aujourd'hui...en France

De l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé



### Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

**2001-2006-2010**

**Pr Serge Hercberg**  
*Directeur*

*U 557 Inserm / U 1125 Inra / Cnam « Nutrition et Santé Publique »  
Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle (USEN), InVS/Cnam/Paris 13  
Centre de Recherche en Nutrition Humaine Ile-de-France*

*Président du Comité de Pilotage Permanent du PNNS*

# PNNS : Agir sur la nutrition, 9 objectifs

- Augmenter la consommation de **fruits et légumes**
- Augmenter la consommation de **calcium**
- Réduire les apports en **graisse à moins de 35%** des apports caloriques journaliers
- Augmenter l'apport **glucidiques à plus de 50%** des apports journaliers, augmenter l'apport en fibres et réduire les sucres simples
- Réduire la **consommation d'alcool** à moins de 20g par jour dans la population générale
- Réduire de 5% la **cholestérolémie** moyenne des adultes
- Réduire la **pression artérielle systolique** des adultes
- Réduire de 20% la prévalence du **surpoids et de l'obésité**
- Augmenter l'**activité physique** journalière

# Nous sommes tous concernés

**Idéal, tendre vers**

**1600 - 2400  
cal**

**15% - Protéines  
240 à 360 Cal**

**30% Lipides  
480 à 720 Cal**

**55% Glucides  
880 à 1320 Cal**

**En Lorraine**

**2500 - 3000  
cal**

**13% - Protéines  
325 à 390 Cal**

**47% Lipides  
1175 à 1410 Cal**

**40% Glucides  
1000 à 1200 Cal**

# Un avis unanime

L'équilibre nutritionnel, une consommation variée, avec une répartition satisfaisante des quantités ingérées permettent, par la consommation régulière d'aliments et de plats largement disponibles en France, de préserver un bon état de santé et la qualité de vie.



# Les 6 groupes d'aliments

## ■ Le lait et les produits laitiers

Riches en protéines, calcium et certaines vitamines du groupe B. Ils contiennent aussi lipides et vitamine A (dans les produits non écrémés). Ce sont en particulier nos meilleures sources de calcium. Excellents et indispensables pour se faire des os solides à tous les âges de la vie. On devrait à tous les

## ■ Viande, poisson, œuf

Riches surtout en protéines et en fer. Il n'est pas nécessaire d'en manger deux fois par jour : lait, fromages, yaourts... sont là pour compléter.

## ■ Légumes et fruits

Riches en vitamines anti-oxydantes (C, bêta-carotène), leur consommation doit être encouragée. Ce sont les seuls aliments à contenir de la vitamine C.

## ■ Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, autres céréales

Riches en glucides (amidon), protéines, vitamines du groupe B, minéraux, fibres. Ils devraient figurer à chaque repas.

## ■ Corps gras

Riches en lipides, sources de vitamine A et D (beurre et crème), de vitamine E et d'acides gras essentiels (certaines huiles et margarines). Il faut en varier les sources : beurre sur les tartines et dans les préparations, huiles pour les cuissons et les vinaigrettes.

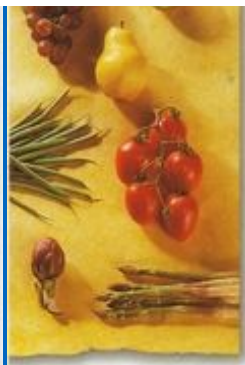
## ■ Sucres et produits sucrés

Ils ne sont pas fondamentalement nécessaires à notre équilibre alimentaire, mais ils font le bonheur des gourmands.

## ■ Boissons

Seule l'eau est indispensable. Les autres boissons sont à consommer pour le plaisir, mais avec modération sauf le lait.

Le choix des aliments est un paramètre capital dans la prévention ou la survenue des maladies.



Photos des aliments

CERIN : Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles



# Les produits laitiers

## ■ Le lait et les produits laitiers

Riches en protéines, calcium et certaines vitamines du groupe B. Ils contiennent aussi lipides et vitamine A (dans les produits non écrémés). Ce sont en particulier nos meilleures sources de calcium. Excellents et indispensables pour se faire des os solides à tous les âges de la vie. On devrait en consommer à tous les repas.



- Indispensables : croissance, solidité
  - ✓ Croissance osseuse (squelette)
  - ✓ Dent
- Equivalences
  - ✓ Lait, yaourt, fromages blancs, suisses
- Beurre et crème fraîche, pauvres en calcium
- Barres lait + chocolat : peu intérêt
- Lait soja : pauvre en calcium
- Teneur en % Matière grasse des fromages
  - ✓ Calculé sur extrait sec
- Desserts lactés: riches en sucres

**Un produit laitier à chaque repas  
en privilégiant les produits pauvres en  
graisses**

# Les viandes , poissons et oeufs

## ■ Viande, poisson, œuf

Riches surtout en protéines et en fer. Il n'est pas nécessaire d'en manger deux fois par jour : lait, fromages, yaourts... sont là pour compléter.



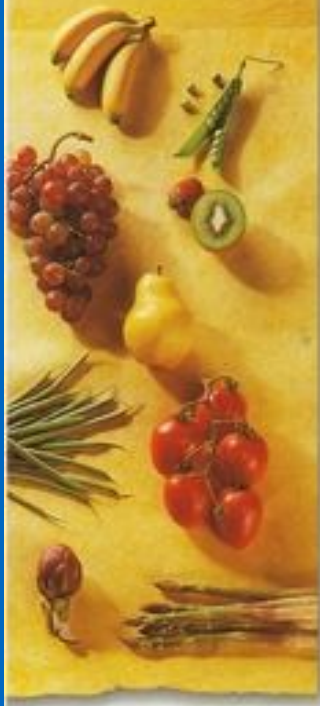
- Construction, entretien, muscles, cerveau, renouv. cell.
- Equivalences
  - ✓ 100g viande = 100g poisson = 2 œufs
- Préférer cuisson vapeur (poisson) ou grillée (viande)
- Viandes maigres
  - ✓ Escalope volaille sans peau, veau, jambon blanc, steack hâché 5%
- Friands, croque-monsieur...gras, très gras

Une fois par jour, de la viande ou des œufs ou du poisson

# Les légumes et les fruits

## ■ Légumes et fruits

Riches en vitamines anti-oxydantes (C, bêta-carotène), leur consommation doit être encouragée. Ce sont les seuls aliments à contenir de la vitamine C.



- Pauvres en énergie, 80 à 90% d'eau
- Sources vitamines C, B, Provitamine A
- Mûrs, frais, colorés...riches en vitamines
- Les légumes et les fruits contribuent
  - ✓ au bon fonctionnement de l'organisme
  - ✓ à la régulation du transit intestinal
- A consommer à chaque repas, crus ou cuits
- Un verre jus-fruit pressé = un fruit
- Les purs jus de fruits
  - ✓ mélangés entre eux: oui
  - ✓ sucres ou additifs : non
  - équivalents à fruits : oui

**Au moins 5 fruits et légumes par jour, on fait le plein de vitamines.**

# Le pain, les céréales et les féculents

■ Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, autres céréales

Riches en glucides (amidon), protéines, vitamines du groupe B, minéraux, fibres.

Ils devraient figurer à chaque repas.



- Riches en glucides complexes: amidon, fibres
- Protéines végétales, fer, vitamines B
- Energie : Pour bouger, grandir, réfléchir...
- Varier les pains
- Céréales au petit déjeuner
  - ✓ Choisir les moins sucrées
  - ✓ Éviter au « chocolat », au « miel »

**Pain et féculents à chaque repas**

# Les corps gras

## ■ Corps gras

Riches en lipides, sources de vitamine A et D (beurre et crème), de vitamine E et d'acides gras essentiels (certaines huiles et margarines). Il faut en varier les sources : beurre sur les tartines et dans les préparations, huiles pour les cuissons et les vinaigrettes.



- Ils apportent
  - ✓ acides gras (essentiels), vitamines A (origine animale), vitamines E (origine végétale)
- Indispensables à l'organisme...**mais**
  - ✓ AGS beurre, crème fraîche, lait entier, fromages, viandes, Abats, charcuteries
  - ✓ AGMI huile olive, huile arachide et volaille, canard, oie
  - ✓ AGPI huile soja, cola, maïs, tournesol, poissons
- On distingue
  - ✓ Les graisses visibles
  - ✓ Les graisses cachées
    - ✓ Chips, biscuits apéritifs, secs, viennoiseries, barres chocolatées,
    - ✓ Crèmes glacées, charcuteries, fromages,
    - ✓ Plats préparés du commerce, pizza, quiche
- Pourquoi en consommer
  - ✓ Energie de réserve
  - ✓ Transport vitaminique
  - ✓ Cellule neurologique

**Graisses des amies... à contrôler,  
préférer graisses végétales**



# Les sucres et produits sucrés

## ■ Sucres et produits sucrés

Ils ne sont pas fondamentalement nécessaires à notre équilibre alimentaire, mais ils font le bonheur des gourmands.



- Produits sucrés: non indispensables
- Pourquoi les limiter
  - ✓ Très énergétiques,
  - ✓ Insulinosecréteurs, contribuent à la prise de poids
  - ✓ Cariogènes
- Publicité suggestive
  - ✓ 48 spots publicitaires un mercredi après-midi
  - ✓ Difficulté de l'enfant à être critique

**Consommation occasionnelle**  
**Effet sur la santé selon quantité et mode de consommation**

# Les boissons

## ■ Boissons

Seule l'eau est indispensable. Les autres boissons sont à consommer pour le plaisir, mais avec modération sauf le lait.

- L'eau est la seule boisson indispensable
- L'eau du robinet: potable, peu minéralisée
- L'eau en bouteille
  - ✓ Eaux de sources = eau potable
  - ✓ Eaux aromatisées : arômes + sucres
  - ✓ Eaux minérales : propriétés particulières (Ca, Mg)
- Pourquoi faut-il boire de l'eau ?
  - ✓ Transporteur interne, Epuration
- Les autres boissons
  - ✓ Pur jus de fruits à base de concentré: Pauvre en fibre, peu rassasiant
  - ✓ Les nectars: Sucre ajouté, aucun intérêt
  - ✓ Les sodas
    - Aucun intérêt nutritionnel
    - Favorisent la prise de poids
    - Light: sans sucre, ciblés

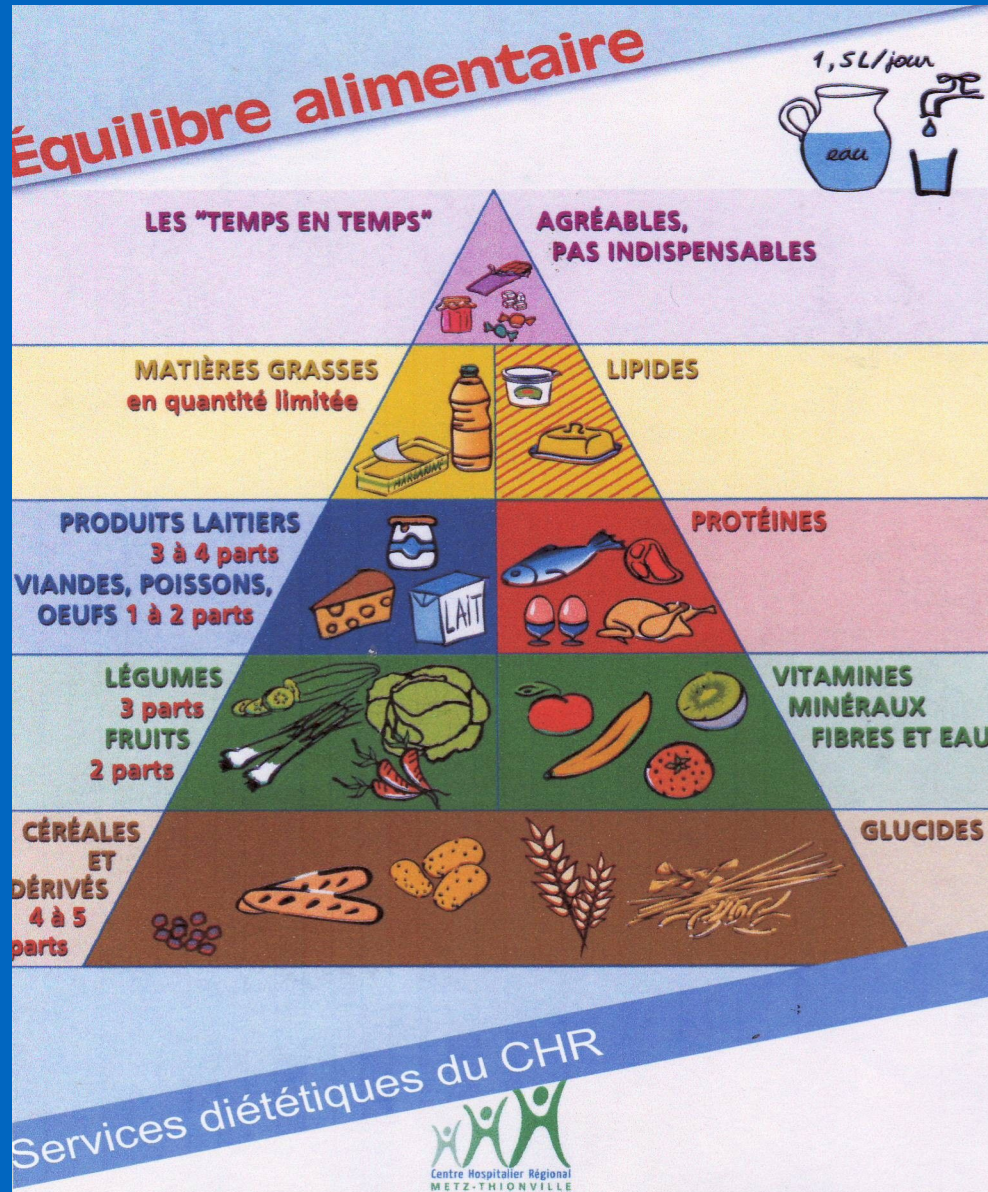
Il est recommandé de ne boire que de l'eau

# Ce soir...Trois axes

- **Equilibrer** : La pyramide des aliments
- **Comprendre** : Le langage des étiquettes
- **Prévenir** : Le dialogue avec nos enfants



# La pyramide alimentaire...c'est l'équilibre



Cette pyramide convient à tous ceux qui veulent préserver leur capital santé ...

# Les 10 astuces pour manger et préserver sa santé

- Je répartis mon alimentation en 3 repas par jour; je mange à heures régulières sans sauter de repas en évitant le grignotage.
- Je mange de la viande une fois par jour; je la remplace 2 à 3 fois par semaine par du poisson.
- Je fais le plein de vitamines et de fibres à chaque repas en consommant des légumes à volonté dont une crudité et/ou un fruit par repas.
- Je préfère les graisses végétales (huile) pour cuisiner, mais je les utilise en quantité modérée. Je réduis ma consommation d'aliments riches en graisse (charcuteries, viennoiseries...)
- A chaque repas, je veille à consommer des féculents (pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule...) en complément des légumes verts.
- Je ne consomme qu'une portion de fromage par jour; je la complète par des laitages (yaourts, fromage blanc) « nature » pour couvrir mes besoins en calcium.
- Je limite les produits sucrés .
- Je bois 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour. Je fais très attention à ma consommation de boissons sucrées et/ou alcoolisées qui sont riches en calories.
- Je surveille mon poids une fois par semaine.
- Je pratique une activité physique régulière (marche, exercices ) moins 30 minutes par jour



# Le langage des étiquettes

## Comment lire les étiquetages alimentaires?

Exemple : « **Poêlée campagnarde** »

Pour 4 personnes

(Au dos du produit)

**Poids net : 900g**

**Ingrédients :** pommes de terre préfrites (58%), oignons préfrits, champignons en lamelles (6%), lardons fumés (6%), huile végétale, emmental en cubes, eau, sel, épices, aromates, fond de volaille.

Toujours classés en fonction de leur quantité dans le produit, en ordre décroissant

Nombre de calories pour 100 g  
1 Kcal = 1 calorie = 4,18 Kj

Valeur énergétique moyenne pour 100 g	727 kj (174 Kcal)	
Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g	protéines	6,9 g
	glucides	15,4 g
	lipides	9,4 g

Liste des principaux nutriments

- La portion pour 1 personne = 225 g
- La poêlée a une teneur en graisses de 9,4 g pour 100 g

**Une portion vous apporte donc 21 g de lipides (9,4x225/100)**



novo nordisk®

[www.diabete.fr](http://www.diabete.fr)  
[www.novodiet.com](http://www.novodiet.com)  
[www.novonordisk.fr](http://www.novonordisk.fr)

- ✓ L'ordre des ingrédients
- ✓ Le poids total
- ✓ Le nb de portions
- ✓ Le poids de la portion
- ✓ La composition pour 100g
- ✓ La composition par portion

**Je sais ce que j'achète !**

« Si tu habites près de la mer, ne cherche pas à construire une muraille pour que ton enfant ne se noie pas, apprend lui plutôt à nager ! »

Proverbe

# L'échange avec nos enfants

- 4 à 7 ans
  - Qu'est ce que je mange, qu'est-ce que j'en pense, que mangent les autres ?
- 8 à 10 ans
  - Quelles sont mes habitudes alimentaires, mon alimentation est-elle variée, suis-je satisfait de mes choix alimentaires ?
- 11 à 13 ans
  - Qu'est-ce qui influence mes habitudes alimentaires, comment mes habitudes alimentaires influencent-elles ma santé ?
- 14 à 16 ans
  - Quelles sont pour moi les valeurs importantes en ce qui concerne les aliments, les repas, la santé ? Comment puis-je faire des choix alimentaires qui soient bon pour moi ?

# Une bon sens âgé de 2500 ans...

- Platon "...que la diététique soit ta médecine..."
- Socrate "...que chacun s'observe lui-même et note quelle nourriture, quelle boisson, quel exercice lui conviennent ...

# Et aussi...pour en savoir plus en toute liberté

Synergie Santé [www.synergie-sante.net](http://www.synergie-sante.net)

INPES [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

CERIN [www.cerim.org](http://www.cerim.org)

Fond mondial recherche contre le cancer [www.fmrc.fr/](http://www.fmrc.fr/)

Site officiel de David Servan-Schreiber [www.guerir.fr/](http://www.guerir.fr/)

Site Internaute - santé, Entretien avec Omar Brixi

[www.linternaute.com/sante/nutrition-digestion/dossier/alimentation-cancer/3.shtml](http://www.linternaute.com/sante/nutrition-digestion/dossier/alimentation-cancer/3.shtml)