

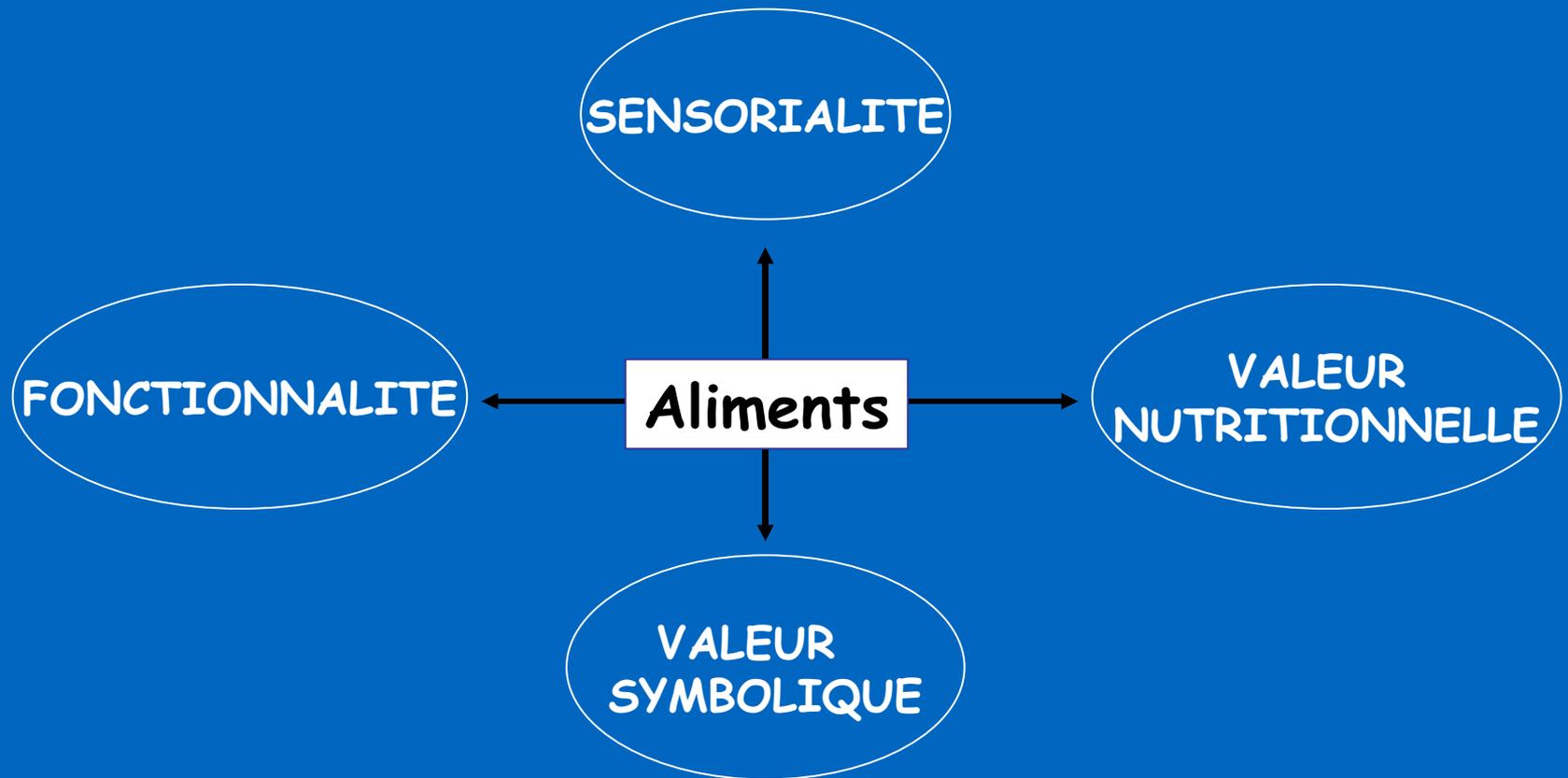


Recommandations Nutritionnelles

Comprendre et Agir : 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.

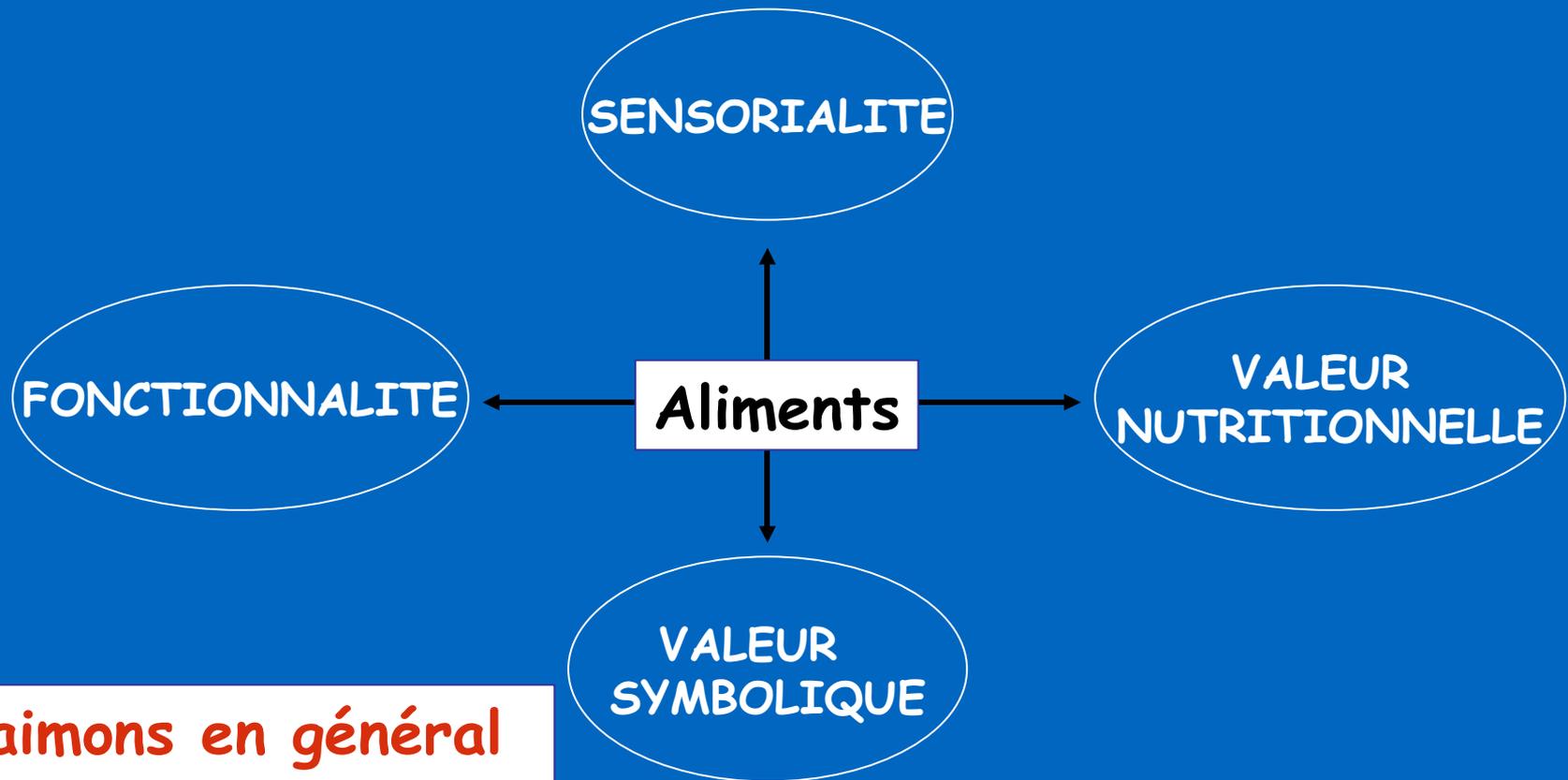
Métabolisme de base
Régulation thermique
Activité
Croissance

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

Survivre...malgré les circonstances

- 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.

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.

Le constat 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.

Le constat en France

- En dehors de leurs conséquences sur le plan humain, ces pathologies ont un coût économique considérable: les coûts directs et indirects des cardiopathies ischémiques ont été estimés à plus de 4,5 milliards d'euros/an (30 milliards de francs/an) ; ceux attribuables à l'obésité atteindraient près de 1, 83 milliards d'euros/an (12 milliards de francs).
- **A contrario, 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.**

Programme National Nutrition Santé lancé en 2001

- Vaste campagne d'information sur la nutrition
 - de 2001 à 2005
 - de 2006 à 2010
- Objectif général du PNNS
 - Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition.

Principes généraux

- La population doit pouvoir bénéficier d'actions concrètes et visibles permettant, en améliorant l'état nutritionnel, de réduire le risque de maladies et d'optimiser l'état de santé et la qualité de vie, à tous les âges de la vie.
- Prévention active dès l'enfance, notamment pour éviter le surpoids et limiter ultérieurement la fréquence des atteintes du cœur et des vaisseaux.

Sans oublier que...

Le choix alimentaire individuel est un acte libre.

- Outre sa vocation biologique, l'acte alimentaire a une forte charge culturelle, sociale, affective ; c'est, en France, un moment de plaisir revendiqué.
- Le PNNS, prend en compte la triple dimension biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire

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 els 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**

Programme National Nutrition Santé

Deuxième phase en 2006

- Axe 1 : Permettre à tous d'accéder à une alimentation saine et à une activité physique.
- Axe 2: Mieux prendre en charge l'obésité de l'enfant et de l'adulte.
- Axe 3: Améliorer la prise en charge de la dénutrition et du risque de dénutrition, en particulier chez les sujets âgés.

Nous sommes, et, pour une part, nous devenons ce que nous mangeons... rapporté par le Professeur J.F. D'IVERNOIS

■ 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.

■ 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 cuisson et les vinaigrettes.

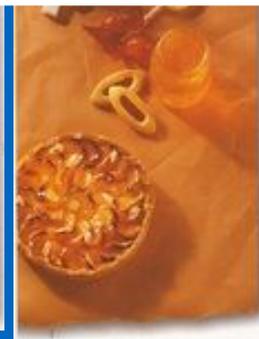
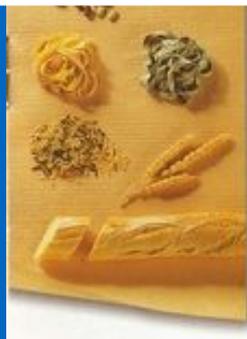
■ Sucres et produits sucrés

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.



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, automatisation...)
- L'Homme n'a jamais été autant sollicité pour consommer

Le rôle des aliments

En 2005, près de 3 Français sur 4 (73%) estimaient que la publicité incite les consommateurs à acheter les produits.

Quant à l'influence de la publicité sur la consommation et les modes de vie, elle est massivement reconnue, et plus encore que par le passé : plus de 9 Français sur 10 (91%) jugent qu'elle exerce une grande influence sur la façon de vivre des gens, pour 87% en 2002 et 83% en 1983. Sondage TNS - Sofres

Précisions: Il n'est pas question de...

- **Faire le procès de la publicité**
 - Elle informe, exprime un point de vue, a un but et joue son rôle pour atteindre ce but. C'est une forme « d'art » qui mérite d'être respectée
 - Chacun est libre de la regarder, de la suivre ...ou de la zapper
- **Juger quiconque**
 - C' est à chacun dans les conditions où il se trouve, de rechercher :
 - une harmonie dans ses choix alimentaires ,
 - un équilibre (toujours fragile) ... car on mange avec sa tête, avec son corps, selon les besoins du moment. (Joseph Hossenlopp).

La « pub » à la TV est née en 1970

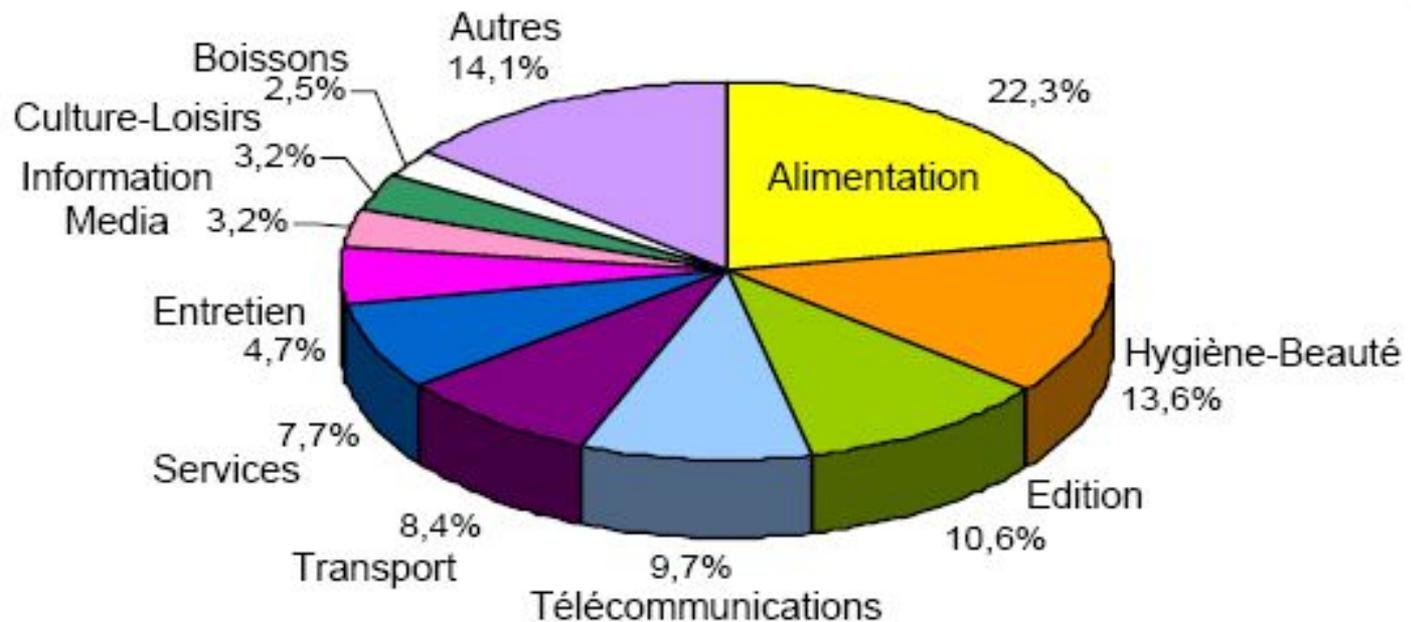
- Durée: 2 minutes par heure
- Valorisation
 - des produits agricoles
 - Le sucre , les pruneaux d'Agen, les artichauts bretons
 - On a toujours besoin de petits pois chez soi
 - des produits de la pêche
 - Avec mon mari, on a décidé, c'est trois fois par semaine...
- Premières marques
 - Régilait, Régilait...
 - Du pain, du vin, du Boursin

En 2008... la « pub » pour les aliments

- **Publicité ciblée « Adulte Masculin »**
 - La convivialité, la tradition, le groupe, l'amitié, le plaisir
 - Le souvenir, le lien des générations, le savoir-faire culinaire
- **Publicité ciblée « Adulte Féminin »**
 - La minceur, le péché sans les kilos, la liberté, le plaisir
 - La famille, l'intérêt des autres, le service, l'audace
 - La compréhension, l'image du corps, la santé, la séduction
- **Publicité ciblée « Ados »**
 - L'appartenance, l'amitié, la liberté, la différence
 - Le groupe, la provocation, le plaisir
- **Publicité ciblée « enfants »**
 - La croissance, le sens de l'humour, le plaisir
 - Le bon sens « la vérité sort de la bouche des enfants »
 - Les références aux normes, la réponse aux besoins
 - Les apports nutritifs, les copains-copines

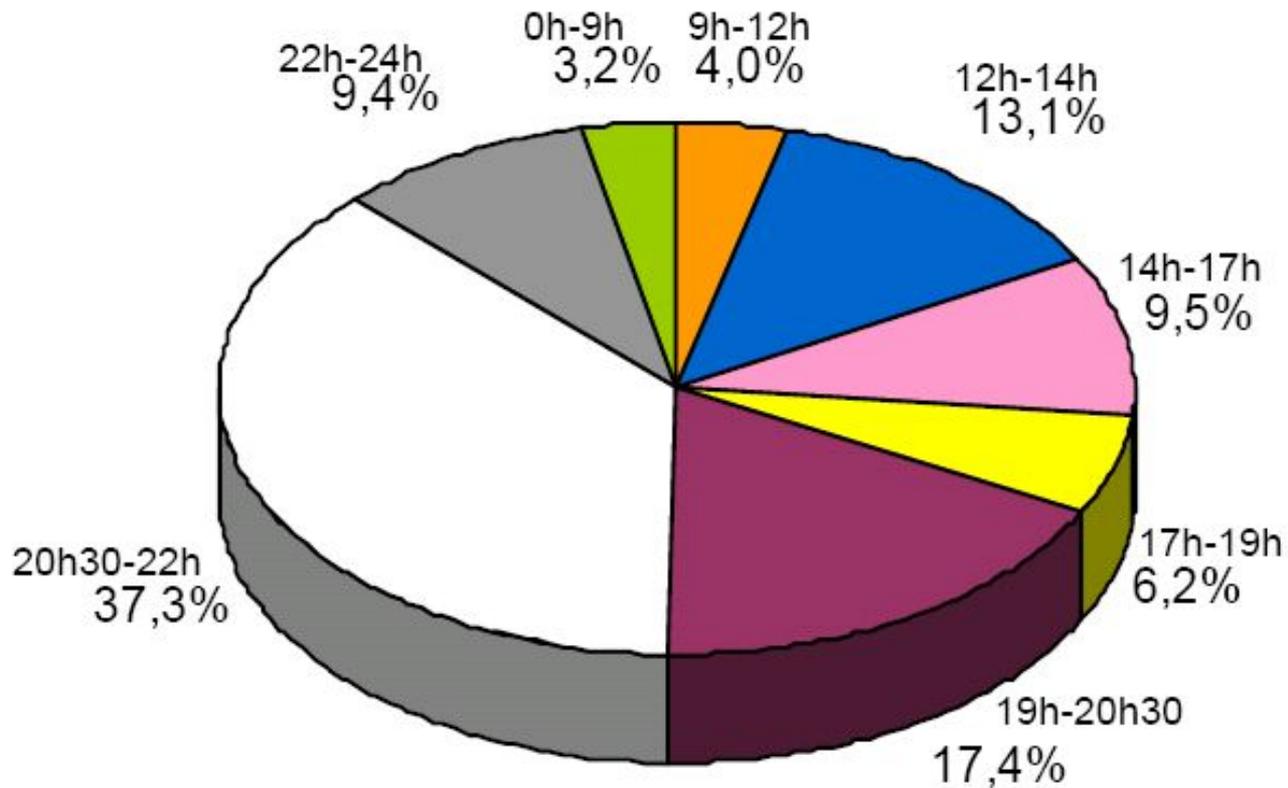
La publicité

➔ Répartition des investissements par secteur



Source : TNS Media Intelligence 2006

Répartitions des investissements par tranche horaire



Source : TNS Media Intelligence 2006 – Tranches horaires reconstituées à partir des libellés des écrans publicitaires

Evolution des investissements publicitaires

Secteur	Investissements 2006 (en M€)	Evolution 2006/2005 (en %)
Alimentation	1 220	-2,9%
Hygiène-Beauté	742	1,5%
Edition	583	6,4%
Telecommunications	532	34,8%
Transport	460	1,4%
Services	420	29,8%
Entretien	257	-3,5%
Information Media	177	-11,6%
Culture-Loisirs	174	-2,1%
Boissons	138	5,4%
Autres	773	9,6%
TOTAL	5 478	5,5%

En 2004 : 3200 Millions d'euros

Le Top 10 des annonceurs publicitaires

➔ Les 10 premiers groupes d'annonceurs en télévision

Rang		Investissements 2006 (en M€)
1	L'Oréal	282
2	Danone	225
3	Vivendi Universal	214
4	Nestlé	162
5	Unilever	151
6	Procter Gillette	147
7	PCA	110
8	Ferrero	103
9	Sony Groupe	95
10	Reckitt-Benckiser	85

Source : TNS Media Intelligence 2006

En Angleterre aussi ...

La pub au régime

■ Depuis le 1^{er} 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.



Localement, 4 pistes...citoyennes



- L'échange avec nos enfants
- Le projet Pikabouge
 - Thionville Santé - Synergie Santé
- Le langage des étiquettes
- La pyramide de l'équilibre alimentaire

1 - L'échange avec nos enfants

- Les publicités alimentaires sont accompagnées de messages, en bas d'écran, ces messages sont « imposés » à l'annonceur par la loi :
 - Limiter les sucres et les graisses
 - Eviter le grignotage
 - Manger 5 légumes et fruits par jour
 - Pratiquer une activité physique....

1 - 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 ?

« 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

2 - Localement: Pikabouge

Thionville Santé - Synergie santé

- **Le public**
 - Les élèves de dernière année de maternelle
- **Les acteurs**
 - Les instituteurs des classes de dernière année de maternelle
- **En partenariat avec**
 - Les parents des enfants concernés
 - Les représentants des parents d'élèves
- **Avec l'aide**
 - Des formateurs (médecins et diététicien)
 - Des médecins scolaires
- **Sous l'égide**
 - De l'Inspection d'Académie de Thionville
 - Du Médecin départemental responsable du Service Social et Mission de Promotion de la Santé des élèves
 - Avec le soutien de la Mairie de Thionville et de la Communauté de Communes de Thionville

3 - 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 prérites (58%), oignons prérits, 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 d

Je sais ce que j'achète !

Valeur énergetique moyenne (Kcal)	
pour 100 g	(174 Kcal)
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)

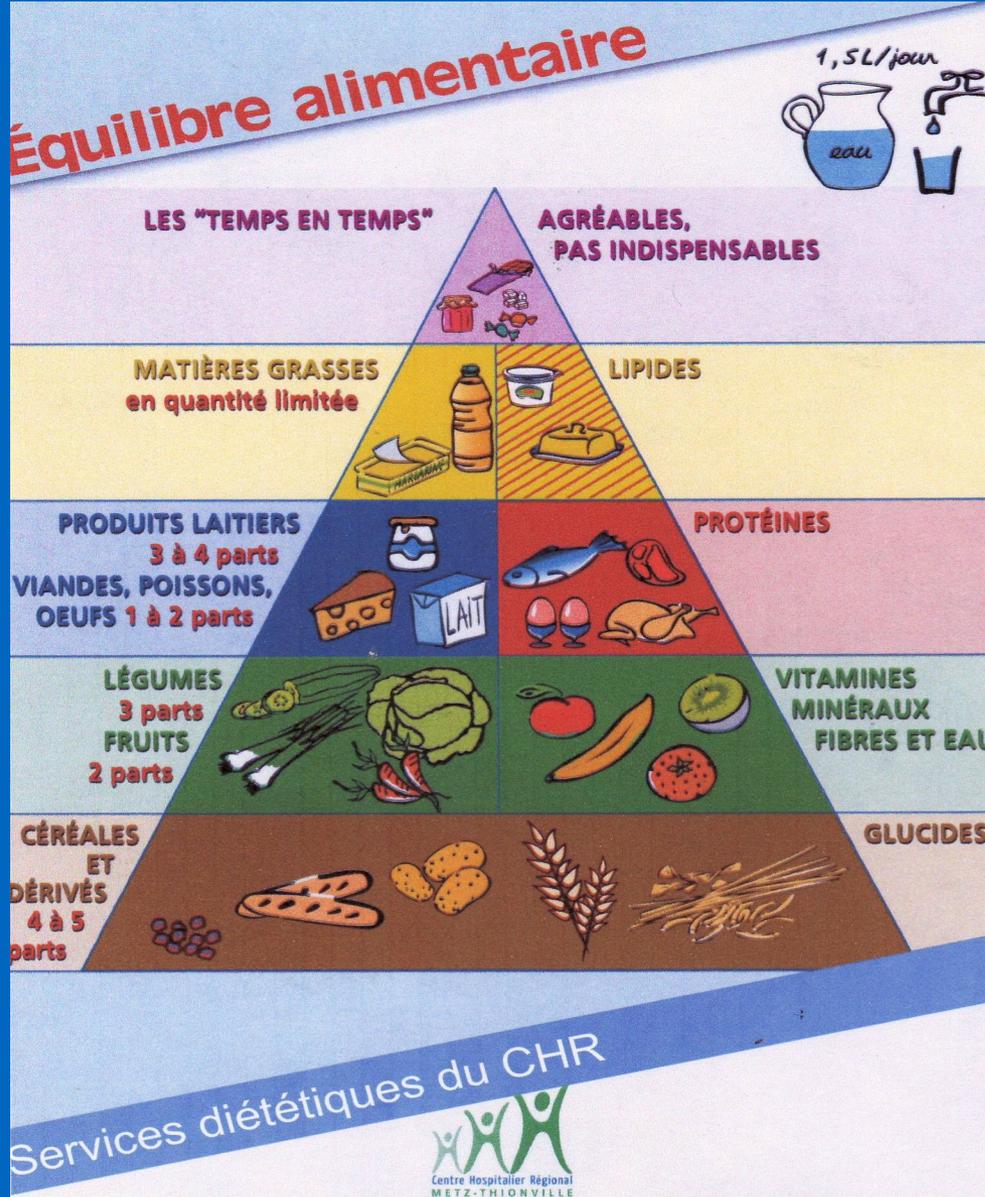


GEN/04/10/032
novo nordisk®

www.diabete.fr
www.novodiet.com
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

4 - La pyramide alimentaire...c'est l'équilibre



Cette pyramide s'applique à tous ceux qui veulent préserver leur capital santé ... diabétiques ou non.

Aucun aliment n'est nocif...,
aucun aliment n'a de vertu
miraculeuse. Ce sont les
excès répétés « trop de...
ou pas assez de... » qui
peuvent être nuisibles.

Le diabète au quotidien
Association française de diabétiques
www.afd.asso.fr

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...) au moins 30 minutes par jour

Une information plus complète sur le PNNS



Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

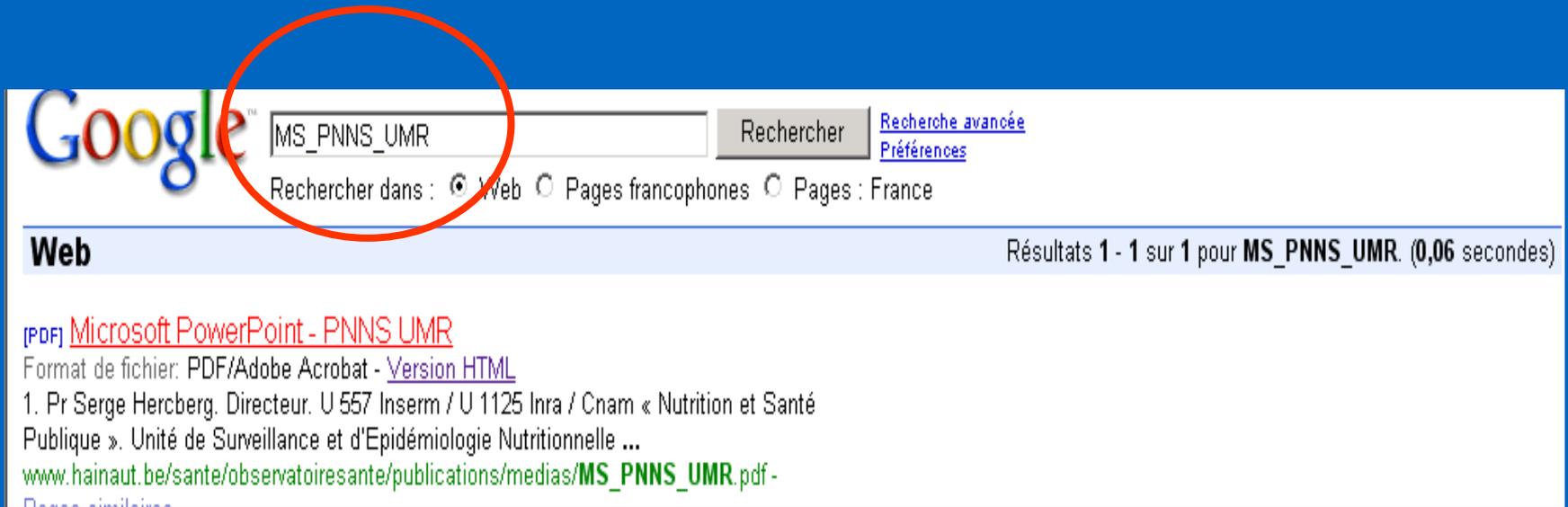
2001-2006-2010

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

Une information plus complète sur le PNNS



The image shows a screenshot of a Google search interface. The search bar contains the text "MS_PNNS_UMR" and is circled in red. To the right of the search bar is a "Rechercher" button and two links: "Recherche avancée" and "Préférences". Below the search bar, there are radio buttons for "Web", "Pages francophones", and "Pages : France", with "Web" selected. The search results section is titled "Web" and shows "Résultats 1 - 1 sur 1 pour MS_PNNS_UMR. (0,06 secondes)". The first result is a PDF file titled "Microsoft PowerPoint - PNNS UMR" with a link to "Version HTML". The description of the result mentions "Pr Serge Hercberg, Directeur, U 557 Inserm / U 1125 Inra / Cnam « Nutrition et Santé Publique ». Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle ...". The URL is "www.hainaut.be/sante/observatoiresante/publications/medias/MS_PNNS_UMR.pdf".

Google™ MS_PNNS_UMR Rechercher Recherche avancée Préférences

Rechercher dans : Web Pages francophones Pages : France

Web Résultats 1 - 1 sur 1 pour MS_PNNS_UMR. (0,06 secondes)

[PDF] [Microsoft PowerPoint - PNNS UMR](#)
Format de fichier: PDF/Adobe Acrobat - [Version HTML](#)
1. Pr Serge Hercberg, Directeur, U 557 Inserm / U 1125 Inra / Cnam « Nutrition et Santé Publique ». Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle ...
www.hainaut.be/sante/observatoiresante/publications/medias/MS_PNNS_UMR.pdf -
Page suivante

Et aussi...

Site de Synergie Santé :

<http://www.synergie-sante.net>