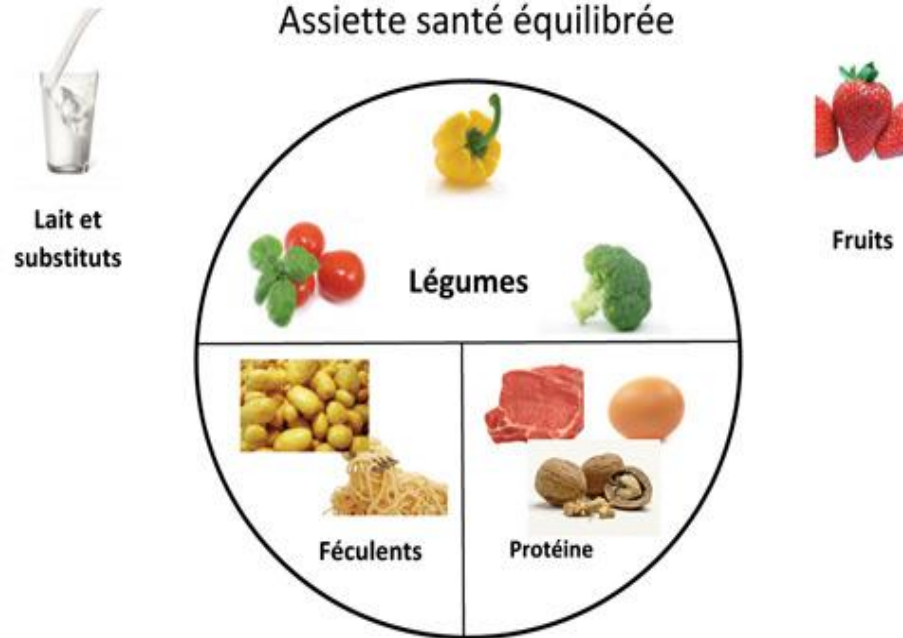


LA SANTE PASSE PAR VOTRE ASSIETTE



SOMMAIRE

1. Qu'est ce qu'un(e) diététicien(ne)?
2. Présentation des familles d'aliments
3. Les différents nutriments
4. Les diverses associations alimentaires
 - a/ L' équilibre alimentaire
 - b/ Les divers régimes



1. Qu'est-ce qu'un(e) diététicien(ne)?



Prenez rendez-vous
avec votre diététicienne

Un diététicien est un professionnel de santé qui est en étroite collaboration avec les autres professionnels (médecins, infirmiers etc...).

Il applique son savoir faire sur des structures diverses (cuisines collectives, laboratoires de recherche...).



Il délivre les conseils nutritionnels et sur prescription médicale, les soins diététiques adaptés à chaque patient avec l'éducation nutritionnelle liée à chaque pathologie.

Il participe au contrôle et à la qualité des aliments et aux préparations culinaires dont il assure l'équilibre nutritionnel tout en respectant les règles d'hygiène.



Qu'est-ce que l'IMC

L'IMC ou Indice de Masse Corporelle est le rapport entre le poids sur la taille au carré

$$\text{IMC} = \text{Poids (en kg)} / \text{taille (en m)}^2$$

IMC < 16,5 : dénutrition

16,5 < IMC < 18,5 : maigreur

18,5 < IMC < 24,9 : corpulence normale

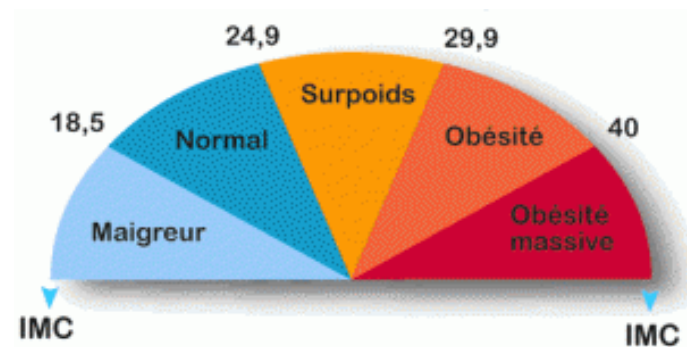
25 < IMC < 29,9 : surpoids

IMC > 30 : obésité

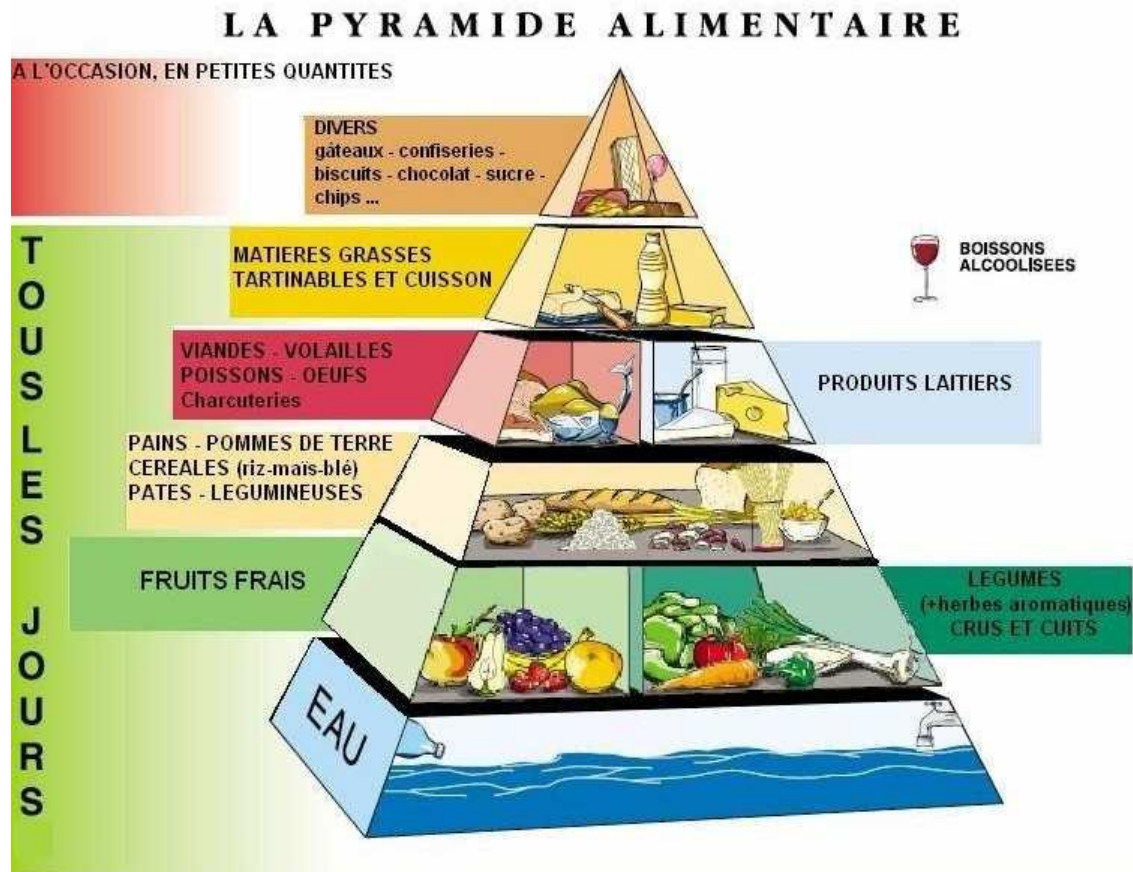
IMC > 40 : obésité morbide ou massive

Ex: Mme A 1,61 m pour 68 kg $\text{IMC} = 68 / (1,61)^2 = 26,2$

Mme A est en surpoids



2. Présentation des familles d'aliments



Les fruits et légumes

Le Programme National Nutrition Santé (PNSS) conseille 5 fruits et légumes par jour car ils sont:

- pauvres en calories
- riches en fibres et en eau
- contiennent des vitamines et minéraux indispensables à l'organisme.



Les viandes, poissons et œufs

Ils constituent les protéines de l'organisme et interviennent dans la constitution et le maintien de la masse musculaire.



Les féculents et les légumineuses



Les féculents sont les pâtes, le riz, le blé, la semoule, le pain...

Sous la forme « complet » ils apportent vitamines et minéraux.

Nous trouvons aussi les légumineuses qui sont les lentilles, pois chiches, haricots coco etc...

Ils apportent les sucres (ou glucides) nécessaires au fonctionnement du corps.

Il existe 2 types de glucides:

- Les glucides simples que l'on trouve dans le sucre (saccharose), dans les fruits (fructose)...
- Les glucides complexes ou lents qui se situent dans les féculents et les légumineuses qui apportent de l'amidon.



Les produits laitiers



Il s'agit du lait, des laitages et du fromage. Ces aliments sont source de calcium et interviennent dans la croissance et la consolidation des os et des dents.



Les matières grasses ou corps gras

Nous les trouvons dans les huiles, le beurre, la margarine et la crème fraîche.



Ils assurent un rôle énergétique important.

Ils apportent des acides gras saturés (beurre et crème fraîche) peu intéressants pour le cœur et les artères, et des acides gras insaturés (huile et margarine) agissant sur les lipides sanguins.





Les produits sucrés



Ce sont les bonbons, le chocolat, le miel, les glaces et sorbets etc...

Ils sont très caloriques et à fortes doses, ils peuvent contribuer à une prise de poids... ils sont donc à limiter chez les petits comme chez les grands!!!



L'eau

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme et permet d'hydrater les cellules et d'éliminer les déchets de l'organisme.

En moyenne, un adulte devrait consommer 1 litre et demi à deux litres d'eau par jour sous sa forme naturelle, ou sous forme de tisanes, thés et cafés.



3. Les différents nutriments

Aliments	Nutriments
	protides ou protéines
	lipides ou graisses
	glucides ou sucres
	Vitamines
	sels minéraux
	eau

Les protéines

Les protéines sont des éléments essentiels pour les cellules de l'organisme (éléments bâtisseurs).

Nous les trouvons essentiellement dans la viande, le poisson ou les œufs.

D'autres aliments en contiennent tels que les produits laitiers (fromage, yaourt et lait) mais aussi dans les légumineuses et les féculents.

Les lipides

Les lipides sont les graisses. Certaines sont néfastes à l'organisme car elles sont sous forme saturées comme dans la charcuterie, le beurre, la crème fraîche, le fromage, les pâtisseries et viennoiseries...

D'autres sont bénéfiques au système cardiovasculaire que l'on retrouve dans les huiles (olive, colza, pépin de raisin...), dans les poissons gras (thon, saumon, sardine...) ainsi que dans les fruits oléagineux (amande, noisette, noix...)

Les glucides

Ce sont les sucres que l'on retrouve dans les aliments.

Les glucides complexes sont à privilégier car ce sont des sucres « lents » et ils apportent de l'énergie répartie dans le temps. On les trouve dans les féculents et les légumineuses.

Les glucides simples sont des sucres à assimilation rapide dans l'organisme, que l'on trouve dans le sucre, le miel, les bonbons etc..

4. Les diverses associations alimentaires

Composition des différents repas

Le petit déjeuner

Un produit laitier + un produit céréalier + 1 fruit ou 1 jus de fruit + 1 matière grasse +/- 1 produit sucré + 1 boisson chaude



Exemple: 1 fromage blanc + 2 tranches de pain complet beurrées (+/- confiture) + 1 jus de fruit + 1 café

Le déjeuner et le dîner

1 protéine (viande, poisson ou œuf) + 1 produit céréalier (féculent) + 1 crudité (légume ou fruit cru) + 1 cuitité (légume ou fruit cuit) + 1 produit laitier + 1 matière grasse

Exemple: 1 salade de choux rouge sauce vinaigrette à l'orange

Aiguillette de poulet sauce au citron

Pomme de terre sautées et tomate provençale

1 yaourt aux fruits

Eau



La collation (adaptée pour les enfants, personnes âgées, femmes enceintes et allaitantes)

1 produit laitier + 1 fruit ou 1 produit céréalier + 1 produit laitier

Exemple: 1 verre de lait ½ écrémé + 1 poire à la cannelle

1 fromage blanc à la vanille + 1 compote de pomme et fruits exotiques

OU 1 tranche de pain + 1 part de camembert

1 yaourt nature + 2 galettes de riz soufflé



b/ Les différents régimes



**Les régimes
hyperprotéinés**

Dukan

Insudiet

Barres

hyper

protéinées

- Ces régimes sont reconnus pour apporter uniquement des protéines (viande, poisson ou œuf).
- La perte de poids est immédiate sans sensation de faim, mais ces régimes peuvent dénutrir les personnes. Ils abîment les reins et peuvent apporter des céphalées et des dérèglements menstruels.

Les régimes
« brûleurs de
graisses »

Soupe aux
choux

Régime
ananas

Régime du
raisin de
Moissac

- Ces régimes consistent à apporter des aliments « brûle-graisses » tout en nettoyant le système digestif.
- Les résultats sont très rapides mais ils peuvent entraîner une fonte de la masse musculaire et une fatigue importante liée à des carences importantes.

Le rééquilibrage alimentaire



Weight watchers Cohen

- Ce sont des régimes équilibrés respectant les besoins journaliers en nutriments en fonction de chaque personne (sexe, âge, taille, activité physique etc...)
- La perte de poids est plus lente que les régimes précédents. Pourtant, c'est le régime le plus efficace et qui permet d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires sans carences ni effets secondaires.

Conclusion

En France, l'obésité touche en 2012, 15 % de la population adulte soit 6,9 millions d'obèses (sur + de 65 millions de français) et 1 enfant sur 6 présente un excès de poids

Source: Insee (Institut national de la statistique et des études économiques) et Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)

Le surpoids et l'obésité ne sont pas une fatalité.

Ils peuvent être maîtrisés par des règles diététiques simples au quotidien et par une activité physique régulière afin de contrer ce fléau existant.