

# DIÉTÉTIQUE

Janvier 2020



Bien s'alimenter a toujours été une préoccupation de premier ordre en France. On aime la bonne cuisine et les repas raffinés, tout en surveillant sa ligne. D'ailleurs, le pourcentage d'obésité est plus faible en France que dans de nombreux autres pays.

Une alimentation saine et équilibrée contribue au bien-être et à la santé. Une étude internationale récente a montré que l'excès de sel et le manque de fruits et de céréales complètes en quantité suffisante dans l'alimentation, était un facteur de décès prématuré.

## Le verdict de la balance

Certains surveillent leur poids comme le lait sur le feu. Et ils ont raison. Le poids que nous avons à 25 ans est celui que nous devons garder toute notre vie. Et un poids stable est déjà un gage de bonne santé.

Malheureusement, l'abondance de l'offre de bouche, le rythme de vie, le stress professionnel, nous conduisent parfois à une dérive pondérale qui nous aura gratifié de un ou deux kilos au bout de l'année.

La diététique, la qualité de notre alimentation, est donc une préoccupation de tous les instants.

Heureusement, en France métropolitaine, le statut nutritionnel est plutôt bon, avec une espérance moyenne de vie des plus élevées du monde.

La période des fêtes doit être le moment propice pour se remettre en mémoire les fondamentaux d'une bonne alimentation. Une alimentation équilibrée c'est déjà un meilleur état de forme.

Un poids stable c'est la preuve que les moments d'excès sont maîtrisés. Comme le disait le docteur Creff, un célèbre nutritionniste sportif, il faut manger de tout mais en quantité modérée.

Une alimentation diversifiée permet un apport suffisant en lipides, glucides et protéines mais aussi en minéraux et vitamines et les compléments alimentaires ne sont pas nécessaires. Une dernière recommandation : une hydratation conséquente, apportant en moyenne 1,5L d'eau par jour.

### Les règles d'une bonne diététique :



3 repas par jour



On ne saute pas de repas



Pas de grignotage entre les repas



Une collation\* à 16 heures

(\*si on se livre à une pratique sportive régulière)

Les recommandations de l'agence nationale de l'alimentation : **Les cinq fruits et légumes par jour du programme national nutrition santé (PNNS). Intox ou détox ?**

Ces recommandations ont été à l'origine de polémiques. Certains dénonçant un programme difficile à mettre en application et qui serait un peu trop poussé par le lobby agricole. La formule, comme toute formule, est simplificatrice, mais le principe, ce qu'il faut en retenir est bon. Nous avons besoin d'un apport quotidien en fibres alimentaires pour la régularité de notre transit intestinal et pour leur effet anticancer.

Les fruits et légumes nous apportent de l'eau, des minéraux et des vitamines, en plus des glucides et d'un petit apport protéique. Ils contribuent à la prévention du diabète de type II. Il est difficile, tous les jours, d'avoir 5 fruits et légumes dans son assiette, certes. En réalité, deux ou trois peuvent suffire mais à condition que l'apport en fruits soit supérieur à 250 g par jour. Cette formule est là pour nous rappeler que l'alimentation de type « fastfood » n'est pas équilibrée. Elle est trop sucrée, trop grasse, trop salée et trop pauvre en fibres.

Les fruits et légumes contribuent à la prévention du diabète de type II et à la prévention du cancer par leur teneur en fibres, leur faible index glycémique, leur richesse en magnésium, polyphénols et anti-oxydants (Vit C, E, caroténoïdes). Ils ont un effet de satiété prolongé (rôle de coupe-faim) et participent à la prévention cardiovasculaire. L'apport en céréales complètes doit être au moins de 125 g quotidiennement. Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches) sont recommandés deux fois par semaine.

## La mode des jus frais/smoothies



Ces préparations à base de fruits frais, faites de façon instantanée, sont devenues courantes depuis que les machines sont à des prix abordables.

### Les avantages :

Elles permettent un apport en vitamines et minéraux satisfaisant (à la différence du coca-cola qui en est dépourvu). Les fruits fournissent aussi un apport en sucre, le fructose, en quantité non négligeable, de l'ordre de 10 à 15%.

Or le fructose qui était paré de toutes les vertus il y a encore peu, est tombé en disgrâce. Il a certes un index glycémique bas et ne fait pas monter la glycémie. Mais c'est parce que il est directement capté par le foie où il est stocké sous forme de graisse. Attention, cela n'est vrai qu'en cas d'excès. Si on mange un fruit nature, le travail de digestion ralentit l'absorption du fructose et son passage sanguin est progressif. Le jus frais, en concentrant le fructose et en éliminant les fibres perturbe la régulation. Donc pas trop de jus frais ou alors dilué.

## Le lait, c'est mauvais ?

L'exclusion alimentaire sans raison valable n'est pas une bonne attitude. Certaines personnes présentent une intolérance au lait. Parfois c'est une vraie intolérance au lactose mais le plus souvent c'est une difficulté à digérer le lait car l'enzyme de digestion du lactose, présente chez l'enfant a disparu à l'âge adulte. Mangez des yaourts dans ce cas. Les produits laitiers sont indispensables en quantité modérée car source de calcium et de vitamines liposolubles.

## La viande

La recommandation actuelle de Santé Publique France est de modérer l'apport en viande dans l'alimentation (500 g par semaine) et d'augmenter la consommation de poisson, à raison de 2 fois par semaine, en alternant poissons gras (saumon) et poissons maigres (bar, daurade, cabillaud).

## Le bio

D'importants efforts sont faits pour améliorer la qualité des aliments mis à notre disposition et le bio remporte un franc succès. C'est la preuve éclatante de l'attention portée à une alimentation plus saine.

## Les compléments alimentaires

Ils ne remplacent pas un régime alimentaire sain. Il s'agit souvent de simple publicité qui se prétend une information nutritionnelle. Ce sont des vitamines, des minéraux, des protéines ou des probiotiques.

La vitamine B12 à la rigueur peut se justifier dans régime végétarien. Leur consommation ne doit pas se substituer à une alimentation équilibrée.

Attention aux achats sur le net. Il est préférable de s'adresser à un pharmacien. Certaines préparations contiennent du sel en excès et d'autres des substances interdites (sibutramine et phénolphtaléine). La répression des fraudes a trouvé 80% d'allégations non-conformes dans les ventes en ligne sur le net. Ils s'agit le plus souvent de compléments pour les performances sexuelles, la perte de poids et la musculation.

## Les instruments disponibles pour notre suivi diététique :

- le Nutri-score
- les balances connectées
- les montres et bracelets connectés

### Le nutri-score

Apparu en 2016 le Nutri-score a pour vocation de nous informer sur la qualité nutritionnelle d'un aliment en rayon dans un magasin d'alimentation. C'est un système d'étiquetage nutritionnel basé sur un logo avec cinq valeurs allant de A à E. À chaque lettre est associée une couleur, allant du vert foncé pour le A au rouge pour le E. Ce système est établi en fonction de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire.

Le but est de mieux informer la population dans le cadre de la lutte contre les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète. C'est un système à points et plus le score est faible et meilleur c'est.



Le score est calculé à partir de :  
l'apport calorique pour 100 grammes

- la teneur en sucre
- la teneur en graisses saturées
- la teneur en sel
- Le score est déterminé aussi par :
- la teneur en fruits, légumes, légumineuses et oléagineux
- la teneur en fibres
- la teneur en protéines

Adopté en Belgique depuis avril 2019, à ce jour en France, peu de professionnels de l'alimentation ont mis en application le nutri-score. Il faut réduire les produits avec un nutriscore en D ou E dans l'alimentation et privilégier les A et B.

Certaines applications permettent cependant de connaître la teneur qualitative des aliments en les scannant dans les supermarchés, notamment Yuka.



### La balance connectée

Son prix varie de 50€ à 150€. Elle permet l'estimation de nombreux paramètres : poids, IMC, niveau de masse grasse, muscles, hydratation, densité osseuse, dépenses caloriques quotidiennes, protéines, etc. Ce n'est pas un gadget car les données fournies augmentent la motivation pour adhérer à un programme d'exercices.

### Les montres/bracelets connectés

Ils complètent l'effort pour une alimentation équilibrée, en s'attachant à l'autre versant de l'équilibre alimentaire, la dépense calorique.

Il ne suffit pas de manger équilibré pour remplir le contrat de bonne santé. Il faut aussi augmenter la dépense calorique pour une lutte efficace contre les dangers cardiovasculaires (diabète, cholestérol, hypertension artérielle).

Les montres peuvent établir des programmes avec rappel en cours de journée des impératifs d'entraînement et calculer notre dépense calorique quotidienne. Les bracelets et les podomètres fournissent des informations sur le nombre de pas journaliers, avec comme objectif, les fameux 10 000 pas. Tous ces instruments présentent un indéniable intérêt.

### L'activité physique

C'est l'autre volet d'une diététique équilibrée. Les entrées sont les apports alimentaires quotidiens. Les dépenses sont le niveau d'activité physique. Les recommandations sont pour un adulte, un minimum de trois fois trente minutes de course, natation ou vélo par semaine ou à défaut 30 minutes de marche rapide quotidienne. Il est beaucoup plus facile de stabiliser son poids lorsque l'on a une pratique physique régulière, de type endurant, que par la simple surveillance alimentaire.

### La cuisine antillaise

La cuisine antillaise sait parfois se faire légère. Vous pouvez vous rendre dans un restaurant antillais, à la découverte de la salade de chiquetaille de morue ou un poisson à l'antillaise, par delà le traditionnel boudin antillais ou les accras, peut faire voyager vos papilles, sans quitter votre région. Un peu d'exotisme de temps en temps, ça rompt la routine et c'est très bien.



**Dr. Hubert Tisal**