



Lettre d'information Nutrition et Activité Physique

Numéro 13 : Décembre 2019



Edito

Décembre s'en est allé sans nous laisser le temps de vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année. Tant pis pour lui, janvier est arrivé !

Edito

C'est l'occasion pour l'ensemble de l'équipe de la rédaction de cette newsletter de vous souhaiter une très belle année 2020 placée sous le signe de la ... gourmandise !

Des bonnes résolutions pour cette nouvelle année, nouvelle décennie ? Que nenni, nous parlerons plutôt de recommandations et pas n'importe lesquelles : les nouvelles recommandations nationales du PNNS 4 qui ont vu le jour dans le courant de l'année 2019.

PNNS 4 ? Kézaco ? On vous explique tout dans cette newsletter.

Bonne lecture !

Sommaire

A vos agendas

Retour sur action : Formation-action

Du côté de la science

Du nouveau dans l'assiette !
Consommation de viande : quels sont les risques ? Que faut-il recommander ?
Et l'activité physique dans tout ça ?

Recette : la brioche des Rois

En bref

A vos agendas !

Basket Santé
FFBB

OUVERT POUR TOUTES ET TOUS SANS LIMITE D'ÂGE

ENCADRE PAR UN ANIMATEUR SPECIALISE BASKET SANTE

SEANCES DECOUVERTES GRATUITES

PAS BESOIN DE SAVOIR JOUER AU BASKET POUR PARTICIPER !

LES MERCREDIS DE 19H A 20H
1 FOIS / MOIS
(20/11, 18/12, 15/01, 11/02, 25/03, 29/04, 27/05 et 24/06)
SALLE ROBERT LAUNAY
Rue Pierre Nougare
35700 RENNES

ASPTT RENNES BASKET-BALL
cultivons vos envies

INFOS & INSCRIPTIONS
06 87 38 48 30



Et pourquoi pas se remettre en forme tranquillement avec "Objectif bien-être avec le basket" ? Rendez-vous le mercredi une fois par mois jusqu'au mois de juin. Le prochain, c'est mercredi 15 janvier, et c'est GRATUIT ! :

<https://www.sortir-en-bretagne.fr/224129/rennes/objectif-bien-etre-avec-le-basket-sante-a-l-asptt-basket-rennes.html>



Quoi de mieux pour commencer l'année que de réveiller nos gourmandes papilles ? Rendez-vous donc au Salon des Vins et de la Gastronomie à Saint Malo du 25 au 27 janvier 2020 :

<https://www.salons-vins-gastronomie.fr/fr/saint-malo-35>



Si vous souhaitez apporter votre pierre à l'édifice, l'association Bleu-Blanc-Cœur tient son Congrès Annuel le 11 mars prochain. Vous trouverez toutes les informations en cliquant sur le lien :

<https://www.bleu-blanc-coeur.org/actualites/pour-la-sante-de-la-terre-des-animaux-et-des-hommes/seminaire-one-health-11-mars-2020/>

Retour sur action



Les 9 et 10 Décembre dernier, la Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire a eu l'occasion d'intervenir auprès de jeunes en service civique à la mission locale we-ker. Ils ont tous des parcours différents mais sont lancés le même objectifs : accompagner des jeunes de 16 à 25 ans en décrochage scolaire et réinsertion professionnel. La thématique de la nutrition est tout naturellement ressortie comme un besoin fort. La MNDRV les a donc outillés pour aborder la question de l'alimentation à petit budget et sur les nouvelles recommandations nutrition du PNNS. Ils pourront maintenant réaliser de petits ateliers sur ces thèmes prévus à partir de janvier.

Du côté de la science...



Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Une nouvelle version de ce PNNS, la numéro 4 a été dévoilée courant 2019. Nous vous proposons de la mettre en lumière avec ces trois articles.

Un résumé des recommandations est disponible dans la rubrique En Bref



Du nouveau dans l'assiette !



Le PNNS (Programme National Nutrition Santé), programme de santé publique français, a pour objectif d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Lancé en 2001, il a été prolongé en 2006 et en 2011. Les toutes dernières **recommandations** publiées dans le cadre du PNNS 4 sont sorties en 2019.



Cette mise à jour avait, notamment, pour but de simplifier les messages transmis qui se veulent courts, pratiques et accessibles, facilement appropriables pour le plus grand nombre. 2 niveaux de lecture sont possibles : des recommandations simplifiées, qui donnent de grandes orientations non quantifiées (présentées ci-dessous) et des recommandations détaillées.

Parmi les nouveautés, une place particulière a été accordée à certains aliments/groupes alimentaires :

- Les **légumes secs** (lentilles, pois chiches, flageolets...) : à consommer au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.
- Les **fruits à coque** (noix (riches en oméga 3), noisettes, amandes et pistaches non salées...) : une petite poignée par jour devrait être consommée.
- Les **féculents complets** (pain, riz, pâtes...) : une portion par jour devrait être consommée, car ils sont naturellement riches en fibres.
- L'**huile de colza, de noix et d'olive** sont à favoriser car riches en oméga 3 et en oméga 9. Les matières grasses ajoutées - huile, beurre (de préférence cru) et margarine - peuvent être consommés tous les jours en petites quantités.

D'autres catégories d'aliments sont retrouvées :

- Les **fruits et les légumes** : en consommer au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits
- Le **poisson** : à consommer 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon) car riche en oméga 3
- Les **produits laitiers** (lait, yaourt, fromage, fromage blanc) : 2 produits laitiers par jour devraient être consommés (au lieu de 3 par jour auparavant)

Certaines catégories d'aliments sont à limiter comme :

- L'**alcool** : pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas en consommer tous les jours.
- Les **boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés** : il est recommandé de limiter leur consommation.
- La **charcuterie** (saucisses, lardons, bacon, jambon de volaille, viandes en conserve, jambons secs) : limiter la charcuterie à 150 g par semaine (= 3 tranches de jambon par exemple)
- La **viande** : privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine

Les recommandations intègrent pour la première fois la question du **développement durable** (aller vers des aliments de producteurs locaux, des aliments de saison et, si possible, des aliments bio) ainsi que l'étiquetage nutritionnel simplifié (Le **Nutri-Score**).

Quelques conseils généraux sont rappelés :

- Privilégiez quand c'est possible le « *fait maison* ».
- Faites attention aux quantités et à la taille des portions que vous consommez.

Et enfin, prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster !



La consommation de viande avait beaucoup augmenté après la seconde guerre mondiale dans la civilisation occidentale. Elle est actuellement en baisse pour plusieurs raisons : le prix, la recherche de gain de temps avec le recours aux plats préparés mais également les préoccupations sociétales et environnementales. Elle reste, cependant encore trop élevée.

Quels types ?

Pour évaluer les effets de la viande il faut, en fait, considérer la viande rouge et la viande transformée : la 1^{ère} est représentée par tous les types de viande issus des fibres musculaires de mammifères (porc, bœuf, veau, agneau, mouton, cheval), la 2^{nde} est transformée par salaison, maturation, fermentation (viande fumée et charcuterie).

Quels effets ?

La viande a des effets nutritionnels potentiellement bénéfiques car elle est riche en protéines, fer, zinc et vitamines B(B12) et A. La biodisponibilité du fer et des folates est plus élevée que dans les légumes et les graines. Par contre, elle a plusieurs effets néfastes.

Quels en sont les mécanismes ?

- Elle contient un taux élevé d'acides gras saturés et de cholestérol notamment de LDL favorisant les maladies cardio vasculaires .
- Rôle du fer : bien qu'il soit essentiel pour prévenir l'anémie, un taux élevé entraine un stress oxydant : l'oxydation des lipides aboutit à la formation de composés cancérigènes mais aussi de cellules nocives qui détruisent les îlots de Langerhans : le risque de cancers et de diabète est ainsi accru.
- Les nitrites utilisés pour conserver les viandes transformées entraînent la formation de composés toxiques notamment dans le tractus gastro intestinal et, ainsi, être un facteur de risque pour des cancers digestifs .

Quelles études ?

La viande rouge n'a donc pas bonne presse chez les scientifiques. En effet, un grand nombre d'études montre que sa consommation est liée à une augmentation de la pression artérielle, du diabète de type 2, du poids et du tour de taille. Ces effets ne sont pas retrouvés pour la viande blanche.

Une méta analyse publiée en 2011 a mis en évidence 28 000 cas de diabète sur 442 101 personnes étudiées : la consommation quotidienne de 50g de viande transformée augmente le risque de diabète de type 2 de 50% et celle de 100g de viande rouge / jour augmente le risque de 19%.

Une autre méta analyse parue en 2014 a été faite par une équipe anglaise : 1 674 272 personnes ont été étudiées : la consommation quotidienne de 100g de viande rouge ou de 50g de viande transformée entraîne une augmentation de la mortalité par maladies cardio vasculaires.

Qu'en est-il des cancers ? le CIRC (centre international de recherche sur le cancer) a publié en mars 2018 une monographie portant sur 800 études : le résultat est sans appel. Il existe une augmentation du cancer colorectal de 17% pour 100g quotidiens de viande rouge et 50g de viande transformée. On retrouve aussi à un moindre degré plus de cancers du pancréas et de la prostate. 34000 décès par an sont enregistrés dans le monde liés à la consommation de viande transformée.

Que faut-il donc recommander ?

A partir de ces études l'HAS a donné les conseils suivants :

- viande rouge : ne pas dépasser 500g /semaine
- viande transformée : pas plus de 150g /semaine
- privilégier la volaille
- alterner dans la semaine avec poisson et œufs

Or, les chiffres montrent que les français ne sont pas encore tout à fait en accord :

Dans l'étude INCA2, on constate que les hommes consomment 66g de viande rouge et 47g de viande transformée par jour, les femmes respectivement 41g et 31g.

Quelques efforts restent à faire sur la charcuterie...

Il n'y a pas de risque élevé pour la santé si l'on adopte une consommation de viande modérée en y associant des légumes et des céréales complètes : on parle de flexi-végétarisme. Il n'y a pas de bénéfice non plus à supprimer la viande de son alimentation car elle apporte protéines et fer à condition de s'opposer aux excès.

Bibliographie :

- red meat consumption and risk of type 2 diabetes : 3 cohorts of US adults and updated meta analysis // Pan A and coll // Am j clin nutr : oct 2011 94(4) 1088-96
- association between total, processed, red, white meat consumption and all causes, CVD and IHD mortality // Abete I and coll // Br j nutr sept 2014 ;112(5) 762-75
- nutrinet-santé cohort study // Diallo A and coll



Le nouveau PNNS 2019-2023 est l'occasion de mettre un accent fort sur la promotion de l'activité physique.

L'objectif N°4 est d'encourager la mobilité active grâce par exemple, au développement d'itinéraires type pedibus et vélobus, de la mise à disposition de vélo par les entreprises, de la réduction de la sédentarité au travail ainsi que par la mise en place d'espaces verts avec des parcours « sportifs ». Un outil a d'ailleurs été réalisé pour permettre aux villes d'évaluer sur leurs territoires les bénéfices sanitaires et économiques de la pratique de la marche et du vélo.

L'objectif N°8 quant à lui vise à agir sur les comportements sédentaires dans la vie quotidienne pour tous et à tous les âges. Face au constat de l'augmentation des comportements sédentaires (80% des adultes du

18 à 79 ans sont concernés), avec 1h20 de plus passée devant un écran chez les adultes, de nombreuses actions devraient se dérouler à destination de tous les publics sur les prochaines années : intervention auprès des collégiens, développement des entreprises actives PNNS, inscription de la lutte contre la sédentarité dans les plans d'établissement en EHPAD.

Alors comment faire pour diminuer sa sédentarité dans son quotidien : limiter son temps passé assis et prendre le temps de marcher un peu toutes les 2 heures sont déjà un bon début !

Vous avez besoin d'aide pour augmenter votre activité vous pouvez aussi composer votre **Planificateur d'activités physiques** sur le site du PNNS, il vous permet de consulter et gérer votre planning d'activité physique de la semaine. Vous pouvez y ajouter vos activités physiques préférées et celles que vous aimeriez faire, et faites évoluer votre emploi du temps en fonction de vos envies du moment.

Alors, plus d'excuses pour ne pas bouger un peu plus !

En cuisine...



Brioche des Rois



Ingrédients pour une brioche gourmande :

- 400 grammes de farine
- 24 grammes de levure fraîche de boulanger ou 10 grammes de levure sèche
- 100 grammes de lait 10 cl
- 60 grammes de sucre en poudre
- 50 grammes de beurre demi-sel mou le mettre à température ambiante 2 heures avant utilisation pour qu'il soit bien mou
- 1 cuillère à café rase de sel
- 2 œufs
- quelques gouttes d'essence d'amande amère (facultatif)

Pour la dorure, prévoir du lait au pinceau avec du sucre en grains.

Préparation

Faire tiédir le lait à 37°C (10 secondes au micro-ondes) et y diluer la levure. Laisser reposer quelques minutes.

Dans le bol du robot, mettre la farine, le sucre, le mélange lait-levure et l'essence d'amande amère (facultatif). Pétrir à vitesse lente pendant 2 minutes. Ajouter le sel et les œufs. Pétrir de nouveau, 5 minutes. Ajouter le beurre en parcelles, pétrir pendant 10 minutes.

Rassembler la pâte au centre du bol, couvrir d'un film alimentaire et laisser pousser à température ambiante pendant 3 heures. Dégazer le pâton sur un plan de travail fariné, incorporer la fève et faire une boule. Creuser un trou au centre, l'élargir suffisamment (pensez que la couronne va encore gonfler). Déposer la brioche sur du papier sulfurisé sur la plaque du four papier sulfurisé et la couvrir d'un torchon propre et sec. Laisser lever 1h à température ambiante.

Enfourner à four froid T°180°C pendant 10 minutes, puis à 150 pour les 15 dernières minutes. Laisser refroidir entre 5 et 10 minutes. Puis la retirer du papier sulfurisé et la placer sur le plat de service. Laisser encore refroidir 15 minutes avant de déguster.



Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER



Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS



Le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



Les aliments de saison et produits localement



Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



Le bio



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine



Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel



L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

**Maison de la nutrition, du diabète
et du risque vasculaire**
24 rue de la Donelière 35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE