



Edito

Depuis quelques jours, semaines, mois, la France, l'Europe, le monde font face à un nouveau coronavirus, SARS-Cov-2, appelé Covid 19. Cela oblige les gouvernements à prendre des mesures sans précédent et nous, citoyens du monde, devons prendre nos responsabilités pour aider à lutter contre cette épidémie ...

Nous sommes confinés, "restez chez vous", pour endiguer la propagation. Pour l'équipe de la M.N.D c'est l'occasion de travailler à cette nouvelle newsletter qui a pour thématique ce trimestre-ci "les vitamines et les minéraux". Ça tombe bien car pour combattre les virus, quoi de mieux qu'une bonne dose de vitamines et minéraux !

Au-delà d'explications scientifiques sur ce que sont ces "petites bêtes", nous vous proposons un éclairage sur une conférence pour aborder la question de l'obésité. Nous revenons sur ce point dans la rubrique "En Bref". Nous vous informons aussi sur ce qui va se passer prochainement sur le territoire bretonnais et ce, malgré des mesures nous empêchant de profiter de ce programme.

Enfin, profitons du temps que nous avons pour passer en cuisine avec une recette à base de ... fruits !

Bonne lecture !

Sommaire

Edito

A vos agendas

Retour sur action : Conférence "l'obésité : un accompagnement à renforcer"

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 : salade de fruits croquante

En bref : La prévention et la prise en charge de l'obésité, qu'en pense la Cour des Comptes ?

A vos agendas !



« Manger », compagnie ZYGOMATIC

Jeudi 9 Avril, 20h30

Centre culturel « L'Odyssée », Dol de Bretagne

« Une épopée absurde, poétique et musicale au cœur de notre assiette. Quatre comédiens-chanteurs choisissent les armes de l'humour pour nous plonger dans l'histoire de l'homme et de son alimentation. Un réquisitoire burlesque qui nous questionne sur l'industrie agrochimique, l'agriculture productiviste, la société de consommation, la malbouffe... Ce que le spectateur voit est drôle, ce qu'il entend est vrai. "Manger", un spectacle engageant, un terreau théâtral idéalement fertile pour cultiver sa pensée... »

Contact : odyseedol@orange.fr ou <http://dol-de-bretagne.fr/upload/Odyssée%20-%20plaque%20spectacles%20saison%202019-2020.pdf>



26 avril 2020, 9h45 et 10h45
Mail François-Mitterrand, Rennes

Trois circuits au choix : 7, 14 ou 24 km, permettant de parcourir Rennes et son patrimoine urbain.

Inscription sur <http://www.rennesurbantrail.bzh>, payant.



Randonnée Festi-Gourmande

14 juin 2020, à partir de 8h 30

Marche culinaire et musicale en forêt de Paimpont, 5 circuits proposés : 6, 12, 16, 19 et 26 km

Départ du parking de la Station Biologique de Beauvais.
Réservation fortement conseillée - Nombre de places limité

<https://randogourmandepaimpont.wordpress.com/>

Retour sur action



Le mardi 18 février dernier l'Espace des Sciences de Rennes a reçu le Professeur Jacques Delarue, Directeur du département de nutrition du CHU de Brest et le Professeur Jean-Michel Oppert du Service de nutrition de la Pitié-Salpêtrière à Paris en partenariat avec la CPAM pour aborder la question de l'obésité.

L'obésité est une maladie chronique en progression avec de vrais enjeux de santé publique et humains, les risques de développement de complications sont accrus, sa prise en charge est complexe et nécessite l'implication du patient mais aussi celle des services pluridisciplinaires qui accompagnent les patients.

L'obésité reste aujourd'hui définie comme un excès de masse grasse dont le critère de diagnostic est la mesure de l'indice de masse corporel (IMC). L'obésité augmente partout dans le monde comme en France, tant pour les adultes que pour les enfants.

La prévalence de l'obésité est différente en fonction de certains éléments qui ont évolués ces dernières années, le mode de vie, le temps passé assis et la sédentarité ainsi que des habitudes de consommation qui montrent une augmentation des portions proposées, les fastfood en étant un bon exemple.

L'obésité résulte d'une balance énergétique non équilibrée dont les apports sont supérieurs aux dépenses et ce, en fonction de certains déterminants : les productions et les consommations alimentaires, les influences sociétales, l'état psychologique, l'activité physique individuelle et environnementale, ainsi que la biologie.

Dans la prise en charge du patient en situation d'obésité, l'objectif majeur au-delà de la perte de poids reste d'améliorer l'état de santé et la qualité de vie. En effet, l'influence de cette pathologie chronique sur des facteurs de comorbidités comme les pathologies métaboliques dont le diabète, les pathologies cardiovasculaires sont bien connus, mais il ne faut pas minimiser l'impact psycho-social, respiratoire avec souvent de l'apnée du sommeil ainsi que des pathologies mécaniques comme l'arthrose du genou par exemple ayant un retentissement fort sur la qualité de vie. De plus, aujourd'hui le lien entre l'obésité et l'augmentation des risques des cancers les plus fréquents (utérus, œsophage, colorectal...) n'est plus à démontrer.

Ce parcours de soin doit s'articuler autour du patient et doit lui être adapté mais le Docteur Oppert évoque « qu'il n'y a pas de recette miracle ».

Bien évidemment l'approche de l'alimentation est primordiale, 2 grands axes sont à aborder :

- Le comportement alimentaire : l'impact de la restriction et du contrôle de l'alimentation souvent responsable de frustration et d'excès alimentaire, étant plus en faveur de la prise que de la perte de poids.
- Un déficit calorique modéré ayant un effet plus favorable pour une perte de poids sur le long terme que des approches de restriction calorique importantes entraînant le plus souvent un rebond de poids.

L'activité physique et surtout la diminution du temps passé assis semble être un facteur majeur, sur le plan de la santé et de la réduction des risques, même si l'impact sur la perte de poids est plus modéré, il est montré que l'activité physique permet surtout le maintien de la perte de poids après une approche alimentaire.

La chirurgie bariatrique très pratiquée en France par rapport aux autres pays, peut aussi être une solution. Elle a montré de très bons résultats sur la diminution des risques de pathologies associées pour autant la question du suivi post-opératoire persiste. L'importance de ce suivi est due à l'impact de l'opération sur la métabolisation des aliments. Cela implique une surveillance et une complémentation en fer et vitamines, pour lesquelles on remarque une mauvaise observance à 5 ans.

L'accompagnement des patients tient donc à une collaboration de l'équipe pluridisciplinaire ainsi qu'à la co-construction du parcours avec le patient, à la montée en compétences de l'équipe qui gravite autour du patient par le biais de formations, de la coordination des équipes entre la ville et l'hôpital par exemple ainsi que l'amélioration des systèmes de communication sécurisée.

Les docteurs Jacques Delarue et Jean-Michel Oppert ont montré toute la complexité de cet accompagnement, tant en raison d'une maladie chronique multifactorielle, que de la nécessité d'une coordination multidisciplinaire des équipes de soins.

Pour revoir la conférence, c'est par ici ! <https://www.youtube.com/watch?v=zky5TBbeT1M>

Du côté de la science...

L'essentiel de notre alimentation se compose de protéines, de glucides et de lipides mais d'autres nutriments sont indispensables à l'organisme en quantités plus faibles : les vitamines et les sels minéraux. Ces nutriments nous les retrouvons notamment dans les fruits et les légumes. Et si la nouvelle technologie nous permettait d'augmenter de manière non négligeable ces apports ?

Dans cette rubrique, deux articles vous sont proposés ce trimestre-ci. Le premier, assez long, reviendra sur ce que sont les vitamines et les minéraux. Le second illustrera qu'il est possible d'allier nouvelle technologie et consommation de fruits et de légumes.



L'essentiel de notre alimentation se compose de protéines, de glucides et de lipides mais d'autres nutriments sont indispensables à l'organisme en quantités plus faibles : les vitamines et les sels minéraux.

I) LES VITAMINES

Ce sont des substances organiques que l'organisme n'est pas capable de synthétiser en quantités suffisantes, les apports alimentaires sont donc capitaux. Elles sont impliquées dans de nombreuses fonctions biologiques et leurs carences exposent à des problèmes de santé.

13 familles sont définies et classées en 2 catégories :

- **les vitamines liposolubles (A,D,E,K)** peuvent se dissoudre dans les graisses, stockées dans le tissu adipeux et le foie. Elles peuvent entraîner des effets toxiques en cas de surconsommation.

La **vitamine A**, présente dans les huiles de foies de poisson et les foies d'animaux est indispensable pour la vision et le renouvellement de la peau et des muqueuses. Elle est sensible à la lumière, les aliments doivent donc être consommés rapidement. Sa carence entraîne des troubles de la vision, son excès peut être néfaste chez la femme enceinte (malformations congénitales) et chez la femme ménopausée (risque de fracture)

Apports recommandés : 800 microgrammes /jour

La **vitamine D** peut avoir 2 origines : une origine alimentaire, les aliments les plus riches étant les poissons gras comme le saumon, la sardine, l'anchois et une exposition au soleil régulière et modérée qui permet la synthèse de la vit D au niveau de la peau.

Elle assure 2 rôles essentiels : la minéralisation optimale des os et la modulation de l'absorption intestinale du calcium. Sa carence entraîne un rachitisme chez l'enfant, une ostéoporose, une baisse du tonus musculaire (crises de tétanie).

Apports recommandés : 5 microgrammes /jour

La **vitamine E ou tocophérol** est présente dans les fruits oléagineux, les huiles végétales (tournesol, arachide et colza), le beurre et certains légumes comme les épinards, les petits pois. Elle agit comme anti-oxydant et lutte ainsi contre les inflammations et l'athérosclérose. Sa carence est exceptionnelle.

Apports recommandés : 12 milligrammes /jour

La **vitamine K ou phyloquinone** est présente dans tous les aliments mais surtout le foie, les épinards et les choux. Elle est indispensable à la coagulation sanguine et favorise la fixation du calcium sur les os sa carence se manifeste par une anémie et des hémorragies. Elle peut être grave voire mortelle.

Apports recommandés : 75 microgrammes/jour

- **les vitamines hydrosolubles (B,C)** peuvent se dissoudre dans l'eau.

La **vitamine B** : tous les aliments contiennent les vitamines de B1 à B8. Il suffit de manger varié pour en couvrir les besoins : produits laitiers, viandes, poissons, œufs, végétaux (surtout céréales complètes). Elles agissent sur le système nerveux et les facultés intellectuelles.

La carence en **VIT B1** peut survenir dans les affections digestives et l'alcoolisme chronique. Elle donne une maladie neurologique, le bériberi.

Apports recommandés : 1,1 milligrammes/jour

La **VIT B5** est indispensable à la production d'énergie pour les cellules et au transport d'oxygène dans le sang elle est utilisée dans le soin de la peau et des cheveux. Sa carence est rare et se manifeste par une fatigue et des céphalées.

Apports recommandés : 6 milligrammes/jour

La **VIT B9** ou acide folique est présente dans les foies d'animaux, le jaune d'œuf, le soja et la levure de bière. Elle est très sensible à la lumière et la chaleur, les aliments doivent ainsi être stockés au frais et à l'abri de la lumière. Elle est indispensable pour le renouvellement de toutes les cellules et le système nerveux central. Son insuffisance d'apport se manifeste par une anémie, des troubles digestifs et neurologiques. Ceci est particulièrement grave chez l'enfant (arrêt de la croissance) et la femme enceinte (anomalies neurologiques chez le fœtus).

Apports recommandés : 200 microgrammes/jour

La **VIT B12** ou cobalamine est présente dans tous les produits d'origine animale. Les personnes exposées à sa carence sont celles qui suivent un régime végétarien, à fortiori végétan ou les personnes opérées de l'estomac ou porteuses d'une maladie digestive. Sa carence se manifeste par des symptômes d'anémie : fatigue, vertiges etc...

Apports recommandés : 2,5 microgrammes/jour chez l'homme et 2,4 chez la femme

La **vitamine C** ou **acide ascorbique** est présente dans les aliments d'origine végétale en particulier les légumes (chou cru, poivron cru, radis noir) et les fruits (les agrumes, les fruits exotiques et les fruits rouges)

La vitamine C a un pouvoir anti oxydant. Elle intervient dans les réactions aux infections, l'absorption du fer, la protection des vaisseaux sanguins, la cicatrisation. Sa carence provoque le scorbut, une maladie devenue rare aujourd'hui et qui se manifeste par des hémorragies. A l'inverse son excès entraîne des maux d'estomac, des diarrhées et des calculs rénaux.

Apports recommandés : 80 milligrammes/jour

II) LES MINERAUX

Ce sont des substances minérales (issues des roches) présentes dans l'alimentation végétale et animale. Ils sont divisés en 2 grandes catégories

- les macroéléments

Le **sodium** joue un rôle capital dans les échanges entre les cellules et le milieu extérieur. Il est indispensable à un bon fonctionnement cardiaque mais son excès favorise l'hypertension artérielle et donc les maladies cardiovasculaires.

Apports recommandés : ne pas dépasser 6 grammes de sel/jour

Le **potassium** joue un rôle très important dans la régulation cardiaque et la contraction musculaire. Il est présent partout mais surtout dans les fruits (kiwi), les légumes (épinards), le lait et le cacao.

Apports recommandés : 2 grammes/jour

Le **magnésium** est surtout stocké dans les os. Il régule le métabolisme des tissus musculaires, cardiaques et nerveux. On le retrouve surtout dans le chocolat noir, les légumes secs, les fruits oléagineux, les bananes et certaines eaux minérales.

Apports recommandés : 375 milligrammes/jour

Le **calcium** est indispensable pour la formation et le renouvellement des os, la contraction musculaire et cardiaque, la coagulation sanguine, la transmission de l'influx nerveux. Il provient avant tout des produits laitiers qui représentent idéalement 70% du calcium alimentaire. Autres sources : les eaux minérales calciques (Hépar, Contrex), certains fruits et légumes (chou, légumes secs, fruits oléagineux).

Apports recommandés : 800 milligrammes /jour

- les oligoéléments

Ils sont présents en quantités infimes.

Les **essentiels** : fluor, chrome, fer, iode, cobalt, cuivre, manganèse, nickel, zinc, étain

Les **moins essentiels** : aluminium, arsenic, baryum, silicium, argent et titane

Les **présents à l'état de traces et potentiellement toxiques** : cadmium, plomb et mercure

La carence la plus commune est la carence en fer surtout chez les femmes : elle provoque une anémie et une fatigue. Il faut consommer des légumes riches en fer et en vitamine C ainsi qu'un peu de viande rouge.

Apports recommandés : 14 milligrammes/jour

La France atteint elle ces objectifs ?

L'étude Esteban réalisée entre 2014 et 2016 chez des enfants de 6 à 17 ans et des adultes de 18 à 74 ans donne les résultats suivants :

Seul 1 adulte/4 et 3 enfants/10 ont un taux adéquat de vitamine D. La prévalence de la carence en vitamine D atteint 7% des adultes, 4% des enfants et 13% des adolescents. On relève toutefois une augmentation de la carence en vitamine D chez les hommes entre 55 et 74 ans.

Concernant le statut en fer, 20% des femmes en âge de procréer ont une déplétion totale des réserves en fer, 7% ont une anémie et 4% ne sont pas traitées. Cette anémie ferriprive se retrouve chez 10% des filles entre 6 et 17 ans. La prévalence du déficit en folates est quasi nulle chez les adolescentes mais elle a doublé ces 10 dernières années chez les femmes adultes passant de 7% en 2006 à 13% en 2015.

D'une manière générale, on ne relève pas de résultats alarmants concernant les principaux biomarqueurs nutritionnels étudiés. Il n'existe pas de grand déficit dans la population française. Cependant, cette étude met en évidence plusieurs points de vigilance qu'il est nécessaire de prendre en compte pour orienter des actions de prévention en particulier : l'augmentation de la carence en vitamine D chez les hommes de plus de 55 ans, l'augmentation de la carence en folates chez les femmes adultes, le dépistage et le traitement de la carence en fer et les déficits en vitamines et sels minéraux liés à la baisse de la consommation de fruits et légumes dans certaines sous-populations.

Bibliographie :

- 1) Martin A (coord.). Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3e édition. Édition Tec & Doc, Paris, 2000.
- 2) Plumey L. Le Grand Livre de l'alimentation. Eyrolles, Paris, 2014, 576 p.
- 3) Galan P et al. Dietary magnesium intake in a French adult population. Magnes Res 1997 ; 10 : 321-8.
- 4) Programme national nutrition santé (PNNS) 2011-2015.
- 5) Règlement (UE) no 1169/2011 INCO. JO L 304 du 22.11.2011.



Les fruits et les légumes étant une source importante de vitamines et minéraux, augmenter leur consommation fait partie des nouvelles cibles du PNNS. La France suivra-t-elle les nombreuses initiatives qui existent outre-manche pour initier une augmentation de la consommation de fruits et de légumes comme le projet GBBH aux états unis « Go big and brin git Home » ?

Face aux constats que les adolescents ruraux consommaient moins des fruits et de légumes et présentaient des taux plus élevés d'obésité et de risques de maladie cardiovasculaire, il a été testé un programme basé sur l'envoi de SMS pour augmenter l'auto-efficacité et l'établissement d'objectifs pour une consommation d'aliments de meilleure qualité nutritionnelle.

Des étudiants en nutrition de l'université du Kentucky ont servis de mentors et ont challengé ces jeunes ruraux grâce à l'envoi de SMS. Des messages simples et positifs leurs étaient envoyés : « choisis un fruit lorsque tu feras tes courses ». Les résultats ont été probants et cette approche semble prometteuse pour améliorer les comportements d'achats.

Sur ce même modèle, une application pour smartphone pour inciter les adultes à consommer 3 légumes différents au dîner, est en développement en Australie. En effet il a été montré que les personnes consommant 3 légumes différents en consommaient aussi en plus grande quantité. L'application permettra d'avoir des informations sur la préparation des légumes, des idées recettes et permet de réaliser un suivi. Les tests sont parlants et 81% des participants ont trouvés l'expérience positive.

En cuisine...



Salade de fruits croquante



Pour 4 personnes

- 1 orange
- 2 kiwis
- 2 pommes bio
- 40 g de noisettes décortiquées

Eplucher l'orange et les kiwis, enlever le trognon des pommes.
Couper tous les fruits en petits morceaux. Faire torréfier les noisettes à la poêle.
Placer les fruits dans le plat de services et saupoudrer avec les noisettes.

Servir bien frais !

En Bref...



La prévention et la prise en charge de l'obésité, qu'en pense la Cour des comptes ?

Dans un contexte actuel de **stabilisation de l'obésité**, du **surpoids** et de l'accroissement des **inégalités sociales**, la Cour des comptes a récemment publié un rapport portant sur la prévention et la prise en charge de l'obésité. Elle préconise, entre autres, d'accroître l'encadrement de l'offre alimentaire afin de mieux **protéger le consommateur**, regrettant la faible régulation des **distributeurs automatiques** et le manque de législation des stratégies marketing de la **grande distribution**.

L'interdiction de publicités ciblant les jeunes enfants ne se limite, à l'heure actuelle, qu'à l'audiovisuel **public** et aux programmes spécifiquement **destinés aux enfants**. La Cour des comptes suggère d'étendre cette mesure à **l'ensemble des programmes** audiovisuels, y compris des chaînes **privés**, aux heures de grande écoute.

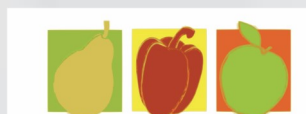
Par ailleurs, des taux maximaux de **sel, de sucre et de gras** dans la composition nutritionnelle des aliments pourraient être adoptés, propose la Cour des comptes, qui suggère également d'avoir recours à un système de **taxation** pour les produits les plus néfastes.

Enfin, les magistrats encouragent une meilleure prise en charge des enfants atteints de surpoids ou d'obésité, notamment via l'intégration d'**interventions pluridisciplinaires** (diététiciens, psychologues...) dans le parcours de soins. En ce qui concerne les **adultes**, la Cour des comptes regrette « des indications trop larges » à la **chirurgie bariatrique**. Elle propose également la mise en place d'une expérimentation nationale de prise en charge d'un **parcours pluridisciplinaires** incluant, entre autres, une orientation du patient vers un dispositif d'activité physique adaptée. L'**éducation thérapeutique** des patients atteints de surpoids et d'obésité en milieu hospitalier s'est considérablement développée, constate-t-elle. En revanche, son déploiement auprès des patients suivis en ville pourrait être amélioré.

Le rapport souligne toutefois que « La France fait partie des rares pays qui se sont lancés (...) dans une politique publique de santé nutritionnelle ambitieuse ». »

La prévention et la prise en charge de l'obésité, Communication à la Commission des affaires sociales de l'Assemblée nationale, Novembre 2019

Maison de la nutrition et du Diabète
24 rue de la Donelière 35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78



Maison de la Nutrition et du Diabète

Copyright © Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire, Tout droits réservés.
Pour se désabonner, [cliquer ici](#).