

Manger mais manger quoi ?



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE

**RÉSEAU
SANTÉ**  **SUD
ALSACE**
Pour une santé durable

Dr Jelena ILIC
Médecin Nutritionniste

Plan

- Le mot « Régime »
- Les Régimes
 - Amaigrissants
 - Exclusion
 - Sans lait, sans lactose
 - Sans gluten
 - Végétarien
 - Végétalien
 - Crus/Cuits
 - Le jeûne
- Le « microbiote »
- Les nouvelles recommandations
- Conclusion

« Régime »

- Ne signifie pas « RESTRICTION »
- Signifie « façon de », façon de diriger son alimentation, style alimentaire
- L'homme est OMNIVORE
 - Capacité d'adaptation
 - Satisfaction des besoins nutritionnels
 - Nutritifs (vitamines oligoéléments protéines glucides lipides)
 - Fonction hédoniques (psychoaffectifs)
 - Fonction relationnels

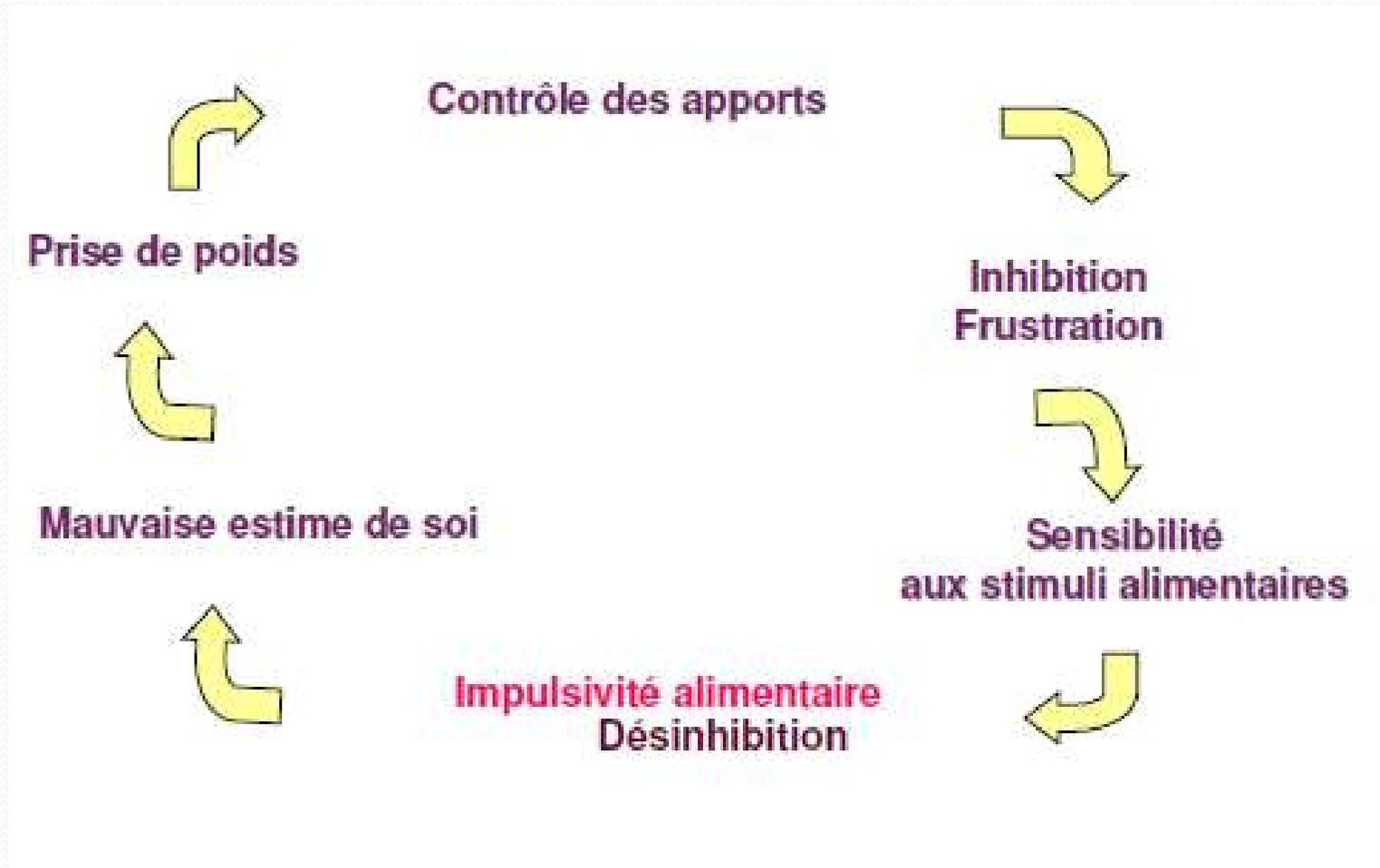
Les régimes amaigrissants

- Selon les modes
 - Très hypocalorique : VLCD, soupe aux chou, cure de raisin, citron et detox
 - Hypocaloriques avec restriction sur les lipides (ornish) ou les glucides (Montignac, Cohen ...)
 - Hypoglucidiques, hyperprotéiné non hypocaloriques (Dukan)
 - Modérément hypoglucidique et hypolipidique, probablement le plus éducatifs : Weight Watchers
- Souvent restrictifs, attentes démesurées de la société
- Société d'« abondance »
- Perte de repère, individualisme
- Echec de la médecine (réponses non satisfaisante)
- 1 personnes sur 5 a fait un régime l'année passée selon INCA₂

Les régimes amaigrissants

- Conséquences :
 - Différentes selon des facteurs individuels (génétique, microbiote)
 - Nombreuses études avec des résultats mitigées et des différences en perte de poids de 2 à 3 kg à moyen termes jusqu'à la reprise de poids
- Effets indésirables :
 - Risque de déficits en vitamines, minéraux et fibres (apports excessifs en sels et protéines du régime DUKAN)
 - Réduction de la masse maigre
 - Reprise de poids dans 80 à 95% des cas
 - Résistance à l'amaigrissement (rôle du T adipeux chez l'homme et chez la femme, fonction hormonale, T adipeux malade chez l'obèse)
 - Restriction cognitive

Restriction cognitive



Les régimes d'exclusion

- De plus en plus pratiqués
- Peurs alimentaires
- Perte de confiance du consommateurs vis-à-vis de son alimentation (scandales alimentaires, industrialisation ..)
- Notion de « mauvais aliments »
- Individualisme « c'est mon choix »

Les régimes d'exclusion : Sans lactose

- Allergies aux protéines de lait de vache
 - Fréquent chez l'enfant (2 à 4% des nourrissons)
 - Disparition avec l'âge
 - Attention aux jus végétaux
 - HPP (hydrolysats poussée en protéines)

Les régimes d'exclusion : Sans lactose

- Intolérance au lactose
 - Intolérance et non allergies
 - Dose dépendant
 - Déficit en lactase (fermentation colique et production de CO₂+ Hydrogène) (déficit complet rare, primitif avec l'âge, secondaire)
 - Peut être asymptomatique
 - Processus adaptatif
 - Risques :
 - Arrêt de tous les produits laitiers, carences nutritionnelles (Ca vit B₂, iode ...)
 - Yaourt possibles car les ferments lactiques contiennent une betagalactosidase
 - Attention aux compléments alimentaires, calcium hautes doses
 - Risque de fractures chez l'enfant
 - Cancer
 - Industrialisation
 - Croyances

Les régimes d'exclusion : Sans gluten

- Gluten : après hydratation et pétrissage du blé : gliadines et gluténines
- Liant alimentaire : viscosité, élasticité, permettant à la pâte de lever, d'enfermer du gaz et de développer les arômes du pain
- Sarrasin, maïs, riz, quinoa, légumes secs, châtaignes n'en contiennent pas.
- Allergies vraie aux protéines de blé rare
- Maladie cœliaque
 - Entéropathie auto-immune
 - Prédisposition Génétique, 0,3 à 1% de la population
 - Eviction quasi-totale du gluten nécessaire, régime contraignant

Les régimes d'exclusion : Sans gluten

- **Hypersensibilité au gluten :**
 - Symptomatologie digestive et extra digestive améliorées par un régime « sans gluten »
 - Mal défini, probablement en association avec d'autres intolérances
 - Perturbation du microbiote
 - Cependant diminution du gluten depuis 20 ans et diminution de la consommation de pain
 - Effet de mode, pub, effet nocebo
- **Inconvénients du régime sans gluten :**
 - Contraintes sociales et psychologiques
 - Contraintes inutiles
 - Mais non dangereux et pas de carences

Les régimes d'exclusion : Végétarien

- Il s'agit d'un régime ovo-lacto-végétarien, compatible avec une alimentation équilibrée
- Eviction des produits carnés, viandes et poissons
- Observé chez les Hindous mais aussi pratiqués par les Adventistes du Septième Jour, apparues en Angleterre au XVIII^{ème} siècle
- 2% de la population aujourd'hui, apparut dans les années 60-70, 10 à 20% en Allemagne
- Anti viande, considérée comme mauvaise :
 - Excès + mode de cuisson : cancer colorectal, DT2, MCV
 - Consommation modérée = consommation saine
- Intérêts philosophiques :
 - refus de consommer des aliments issus d'animaux tués
 - Limiter les élevages intensifs
- Risque de déficit en oméga 3 qui a conduit à l'apparition de « pescovégétariens »
- Semi ou Flexi végétariens ...
- Risques :
 - Carence en fer surtout chez la femme enceinte
 - Déconseillés chez la personnes âgées car risque de perte de masse maigre

Les régimes d'exclusion : Végétalien

- Ne consomme aucun produits d'origine animale, ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œuf, ni miel.
- Les « Vegans » sont végétaliens militants, refusent de porter laine et cuir.
- Marginal et sectaire
- Problèmes :
 - Carence en vitamine B12 (anémie, sclérose combinée de moelle), supplémentation nécessaire.
 - Retard de croissance staturo-pondéral chez l'enfant
 - Attention **JUS VEGETAUX très déficitaires en protéines**
 - Carences multiples chez la femme enceinte
 - Contre indication formelles chez la personne âgée

Les régimes d'exclusion : Crus/Cuits

- Sous la dépendance du principe d'incorporation : cuits = morts, crus = vivant
- L'invention du feu a permis d'accroître la biodisponibilité d'un grand nombre de nutriments, de réduire le travail masticatoire et digestif (=économie d'énergie et donc meilleur développement cérébral et staturo-pondéral)
- Avantage du crus pour les légumes et fruit
- Cuisson trop importantes non recommandée
- Avantages de la cuisson appropriée :
 - Rendre digestes les aliments
 - Certains aliments ne sont pas comestibles crus (légumes secs)
 - Protège de certaines affection parasitaires et microbiennes

Le jeûne

- Aujourd'hui une mode mais avant tout une pratique ancestrale à dimension religieuse et spirituelle.
- Situation physiologique
- Homme = mangeur intermittent, omnivore, social et gourmand
- Alimentation et régulation de la prise alimentaire = SURVIE
- Reserve du foie permettent un jeûne de 24h maximum puis mise en place de mécanisme en renfort (le corps va puiser dans les réserves et en premier le muscle puis la graisse) > Décès en 40 jours (10 jours en absence d'eau)

Le jeûne

- Actuellement à la mode ... Surconsommation, abondance, réponse à l'excès et au gaspillage, forme de maîtrise de son alimentation, se détacher des biens matériels pour une élévation spirituelle, correction des excès, purification
- Bénéfices attendus :
 - Modification de la composition du microbiote
 - Diminue l'inflammation
 - Réduction des TG à jeun
 - Sensation d'euphorie liée à la perte de poids mais aussi aux corps cétoniques
 - AUCUNE PREUVE SCIENTIFIQUE, pas de bénéfice durable
 - Favorise la sarcopénie chez la personnes âgées de plus de 60 ans
 - Recherches actuelles dans le cancer et dans les pathologies inflammatoires

Le microbiote

- 10^{14} bactéries, rôle de digestion (10% des besoins énergétique)
- Ecosystème complexe, biodiversité
- Impact sur la santé et le bien-être de l'homme
- Maturation du système immunitaire
- Barrière directe contre la colonisation par des agents pathogènes (implication allergies, diabète, obésité *Akkermania muciniphila*, maladies inflammatoires)
- Variations interindividuelles marquées
- Etude en cours, intérêt des pré/probiotiques

Recommandations ANSES 2017

Fruits et légumes		au moins 5 par jour
Pains, céréales pommes de terre et légumes secs		à chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)		3 par jour
Viandes et volailles produits de la pêche et œufs		1 à 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées		limiter la consommation
Produits sucrés		limiter la consommation
Boissons		de l'eau à volonté
Sel		limiter la consommation
Activité physique		Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Eau ++

Conso soda ou jus de fruits < 1/jour

Max 25 g de charcuterie par jour

Max 500 g de viandes par semaines hors volailles

Conso régulière en légumineuse (lentilles, fèves, pois chiches)

Privilégier les produits céréaliers complets (pain, pâtes riz..)

Favoriser les huiles végétales riches en acide alpha-linolénique (telles que les huiles de colza et de noix)

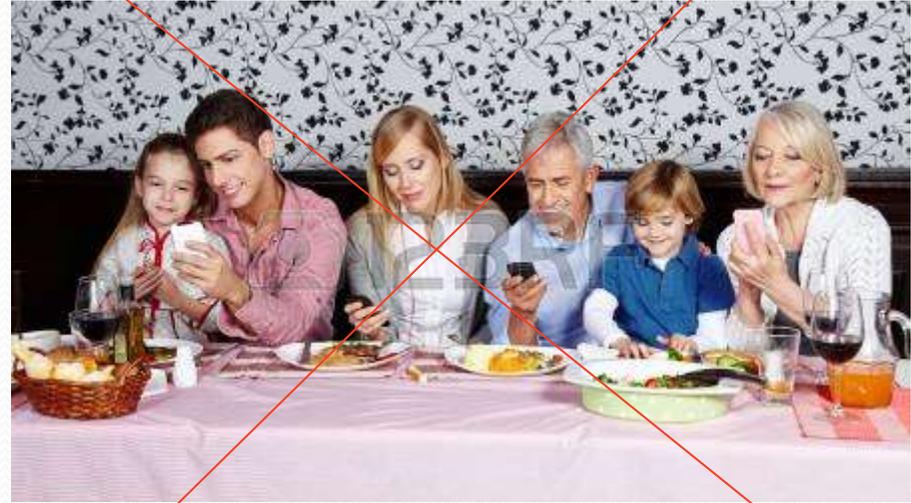
Conso de fruits et légumes restent cruciales et doivent être renforcées en privilégiant les légumes

Conso bihebdomadaire de poissons, dont un poisson gras (tel que la sardine, le maquereau, etc.)

Conclusion

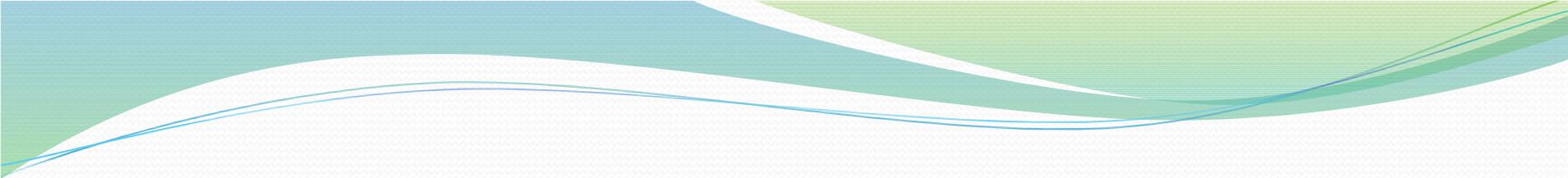
- Régimes amaigrissants :
 - Echecs à long terme avec reprise de poids
 - Favorisent l'apparition de troubles du comportement alimentaires
- Régimes d'exclusions :
 - Pas d'indication la plupart du temps
 - Attention aux risques carenciels
 - Nocivité du régime sans lait
- Le jeûne :
 - Pas d'indication au jeûne prolongée
 - Risque de dénutrition chez les plus de 60 ans

- Importance du « manger ensemble »
- Eviter et modéré les excès
- Varier son alimentation
- Etre attentifs au mode de cuisson
- Triple finalité : Nourrir, réjouir et réunir



Références

- J-M Lecerf. Régimes à la mode. EMC-Endocrinologie-Nutrition 2017;14(1):1-9
- PNNS
- <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>



**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**