

Les grands principes d'une démarche d'éducation nutritionnelle

Faire le point avec la personne, en explorant son environnement, le contexte familial et les traditions culinaires, ainsi que ses connaissances, habitudes et préférences. Explorer aussi sa pratique de l'activité physique.

Explorer les représentations du patient sur son poids.

Accompagner le patient dans ses changements d'habitudes, l'aider à trouver lui-même des solutions : il s'agit de trouver avec le patient un nouvel équilibre, grâce à un accroissement de l'activité physique et à une alimentation favorable à sa santé, adaptée à son mode de vie (cf. démarche éducative nutritionnelle dans le kit de dépistage de l'obésité).

Pour en savoir plus (documents gratuits)

Pour les professionnels

INPES : www.inpes.sante.fr

Les livrets d'accompagnement des guides grand public,
les disques IMC,
les kits de dépistage de l'obésité (démarche éducative),
les affiches, les posters.



Ministère de la Santé : www.sante.gouv.fr (thème nutrition)

les synthèses du PNNS (allaitement maternel, allergie alimentaires, nutrition et sujets âgés,
nutrition et cancer).

Afssa : www.afssa.fr : les rapports d'études.

InVS : www.invs.sante.fr : les résultats d'enquêtes.



Pour tous

Les guides nutrition du PNNS : Pour tous,
Pour les parents d'enfants et d'adolescents,
Pour les adolescents.



Tous les documents
édités par l'Inpes sur le PNNS
sont sur le site internet :
www.mangerbouger.fr



Produits sucrés, féculents et santé : que Conseiller ?

L'inadaptation des apports alimentaires ne peut, en règle générale, être considérée comme la cause directe des maladies qui sont aujourd'hui les plus répandues en France (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, ostéoporose...). En revanche, il est reconnu que cette inadaptation participe, d'une façon ou d'une autre, à leur déterminisme. Ces maladies ont un poids considérable en termes de santé publique, que ce soit sur le plan de la morbidité ou de la mortalité.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS), mis en place et coordonné depuis 2001 par le ministère de la Santé, a pour objectif d'améliorer la santé des Français en agissant sur le déterminant nutrition. La nutrition recouvre l'activité physique et les apports alimentaires. Parmi les repères de consommation élaborés dans le cadre du PNNS, deux concernent les aliments riches en glucides. Il s'agit ainsi :

- d'augmenter la consommation de féculents sources d'amidon ;
- et de limiter la consommation de produits sucrés (boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisserie, desserts sucrés...).

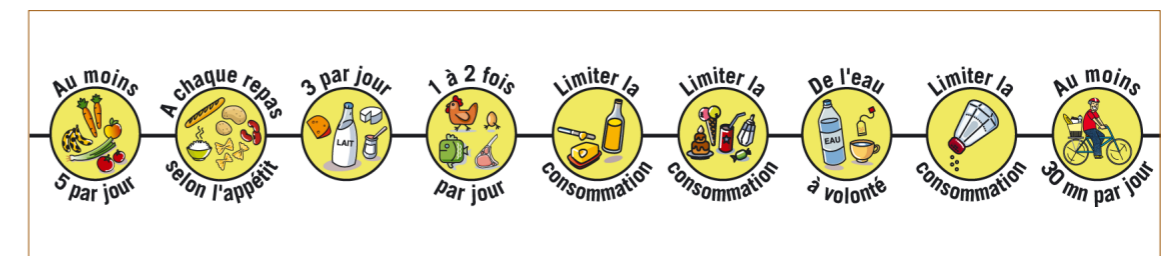
Que recouvre le PNNS ?

Le PNNS fixe neuf objectifs prioritaires, quantifiés et orientés vers les aspects de la nutrition susceptibles d'avoir le plus d'impact sur la santé des Français'. Ces objectifs concernent les apports alimentaires, l'activité physique et des paramètres biologiques.

Six axes stratégiques soutiennent ce programme dont le premier consiste à informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires favorables à leur santé. L'une des premières actions conduites dans ce cadre a été d'établir, au sein d'un comité d'experts réunis par l'Afssa, des repères de consommation pour la population générale.

Le principe global du PNNS est de toujours prendre en compte **le plaisir de manger et de bouger**.

En pratique les repères nutritionnels du PNNS pour vos patients (cf. aussi les guides nutrition du PNNS sur le site www.mangerbouger.fr)



Quels sont les objectifs du PNNS pour les glucides ?

L'obésité résulte d'un excès d'apport énergétique par rapport aux dépenses, chez l'enfant comme chez l'adulte. Quel que soit l'âge la première recommandation majeure, pour favoriser un équilibre adéquat, est donc d'éviter des apports énergétiques trop importants (en particulier ceux provenant des aliments gras et sucrés) et d'augmenter la dépense énergétique.

Pour les glucides, l'objectif du PNNS est d'en augmenter la consommation afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers :

- en favorisant la consommation des aliments source d'amidon (les féculents) ;
- en réduisant de 25 % la consommation actuelle de sucres simples, essentiellement sous forme de glucides simples ajoutés contenus dans les boissons sucrées, les friandises, les desserts lactés, la plupart des biscuits, les viennoiseries, le chocolat...
- en augmentant de 50 % la consommation de fibres (contenues dans les fruits, les légumes et les féculents, en particulier les légumes secs et les produits céréaliers complets).

Comment les Français consomment-ils les glucides ?

Depuis 15 ans en France, la plupart des principaux aliments vecteurs de **glucides simples** ont vu leur consommation augmenter, à l'exception des fruits, du lait et du sucre de table. C'est en particulier le cas des boissons gazeuses, des jus de fruits, des yaourts et desserts lactés, des biscuits et des confiseries (source rapport Afssa²).

Sur les 30 dernières années, la consommation d'aliments vecteurs de **glucides complexes** tels que le pain ou les pommes de terre a diminué régulièrement, diminution nettement ralentie aujourd'hui.

Parmi les féculents, les légumes secs sont très peu consommés. Ces aliments peu chers fournissent amidon, protéines, fibres et vitamines.

Les sujets souhaitant maigrir ont tendance à limiter de manière injustifiée leur consommation de féculents qui ont pourtant, outre leur qualité nutritionnelle, l'intérêt de provoquer une sensation de rassasiement.

Mise au point sémantique et définitions²

L'utilisation d'une terminologie commune et simplifiée est indispensable pour améliorer l'information des consommateurs. Les termes de sucres ou glucides lents et rapides ne doivent plus être utilisés. Ils ne correspondent pas à une réalité biologique.

Glucides complexes (féculents) : oligosaccharides, amidon et ensemble des polysaccharides non amylacés.

Glucides simples : monosaccharides (exemples : glucose et fructose) et disaccharides (exemples : saccharose, lactose).

Glucides simples ajoutés : glucides simples ajoutés pendant le processus de fabrication ou la préparation des aliments (pour des raisons de goût ou technologiques), par opposition aux glucides simples naturellement présents tels que le lactose dans le lait ou le fructose dans les fruits.

Fibres : polymères d'origine végétale : bêta-glucanes (son d'avoine), pectines, psyllium. Les fibres peuvent aussi être des polymères synthétiques. Elles ne sont ni digérées, ni absorbées dans l'intestin. Elles ont l'intérêt d'augmenter la production des selles, de diminuer les taux de cholestérol et de glucose sanguins.

Quels conseils donner ?

Pour protéger la santé, vous pouvez conseiller :

D'augmenter la contribution des glucides complexes en donnant une plus grande place aux féculents dans l'alimentation quotidienne :

- Les aliments d'origine céréalière : pain notamment les formes complètes, pâtes, riz, maïs, blé (entier ou concassé), quelques céréales de petit déjeuner (mais attention aux fréquentes formes sucrées ou grasses).
- Les légumes secs : lentilles, pois chiches, pois cassés, flageolets, haricots blancs, haricots rouges, fèves.
- Les pommes de terre et le manioc (ainsi que son dérivé, le tapioca).

En pratique, vous pouvez plus particulièrement

- Proposer à **vos patients** de consommer du pain (surtout complet ou bis) et d'autres féculents (aliments céréaliers, pommes de terre et légumineuses) à chaque repas et selon l'appétit. Les féculents ne s'opposent pas aux légumes. Ils sont complémentaires et devraient être consommés tous deux à chaque repas :
 - donner des idées de préparation de plats : mélanger légumes et féculents (exemples : risotto ou pâtes aux légumes, gratin de blé concassé aux oignons, courgettes et tomates : cf guides nutrition du PNNS sur le site www.mangerbouger.fr) ;
 - miser sur le pain pour compléter des plats sans féculent.
- Encourager plus particulièrement la consommation de féculents auprès des **femmes** et des **adolescentes**, dont la consommation de ce groupe d'aliments est particulièrement insuffisante.
- Informer **vos patients** que les pommes de terre sont des féculents et qu'elles ne sont pas comptabilisées dans les « 5 fruits et légumes ».
- Insister sur l'intérêt des féculents pour assurer la sensation de rassasiement, signal essentiel de la régulation de la prise alimentaire.
- Recommander aux personnes qui ont besoin d'un **régime amaigrissant** de consommer un féculent à chaque repas, tout en étant vigilant sur la manière de préparer ces féculents (limiter les matières grasses, les sauces...).

De réduire la contribution des glucides simples en modérant la place des aliments sucrés :

- Les sodas, les boissons sucrées ou aromatisées, qu'elles soient gazeuses ou plates.
- Les pâtisseries, les viennoiseries, les sucreries, les glaces, les crèmes dessert, les barres chocolatées.

Outre leur impact sur le déséquilibre alimentaire, leur consommation fréquente est l'un des facteurs de caries dentaires, de parodontopathies, etc. Sans les exclure de l'alimentation, il est recommandé de limiter la consommation de ce type d'aliments au profit d'aliments plus favorables tels que des fruits et de l'eau.

En pratique,

- Vous pouvez conseiller de **limiter la consommation de produits sucrés** (boissons sucrées, desserts lactés, glaces, céréales de petit déjeuner riches en sucres notamment chez les enfants et les adolescents), de ne pas valoriser ces aliments comme produit de « récompense » ou objet de chantage (« privé de dessert »), tout en veillant à ne pas favoriser la « diabolisation » de ces aliments.
- Le **dessert sucré** peut avoir sa place à la fin d'un repas équilibré (en privilégiant le fruit), à condition de ne pas prendre systématiquement une pâtisserie. Occasionnellement, le morceau de chocolat avec le café, ou encore les biscuits fourrés à l'heure du goûter, sont également compatibles avec une bonne santé.
- Les **boissons sucrées** (dont les sodas), qu'elles soient gazeuses ou plates, ne calment pas l'appétit et sont des sources importantes de calories vides. Très riches en sucres (un litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 grammes), elles devraient être consommées occasionnellement. Pour ceux qui ne peuvent se passer d'en boire de grandes quantités, vous pouvez les orienter vers les formes **light** (sucre remplacé par un édulcorant). Elles peuvent cependant avoir l'inconvénient de maintenir l'envie de consommer des produits sucrés. C'est pour cette raison qu'il est préférable de ne pas les conseiller aux enfants en consommation régulière. A cet âge, le plus important est d'acquiescer de « bonnes habitudes » : rappeler que **l'eau est la boisson idéale**.