

nutrition

Lettre d'information des thermes de Brides-les-Bains®

Miam, régale-toi !

2:30 TEMPS DE LECTURE

JEAN-MICHEL LECERF / chef de service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille



Édito

« Miam, miam, c'est bon ! ». « Alors tiens ! Goûte cela aussi... ». Voilà une bonne éducation alimentaire. Ce langage n'est pourtant plus à la mode. La tendance c'est « n'en prends pas, ça fait grossir ». Les enfants répètent cette phrase à l'envi et vivent avec cette crainte ; ils deviennent eux aussi des angoissés de la « bouffe ». Ils développent ainsi une sélectivité alimentaire qui tourne à la restriction sous l'influence de leurs parents et des discours ambiants : futurs orthorexiques ! Aucun aliment ne fait grossir, c'est manger plus que ce que l'on dépense de façon régulière qui peut faire prendre du poids. Tout l'art de l'éducation alimentaire est de conduire l'enfant (éduquer veut dire conduire) à la diversité alimentaire.

Pour cela il convient de l'aider à aimer les aliments, à aimer manger de tout. Avec modération bien-sûr. Mais la modération ne vient pas des discours restrictifs et anxiogènes. Au contraire, les interdits génèrent le trouble en jetant le discrédit sur des aliments suspects. L'éducation laxiste n'est pas non plus la bonne option. L'éveil sensoriel fait partie de cette éducation positive. De même que l'oénologie ne conduit pas à l'alcoolisme, la découverte des aliments et de leur goût est bénéfique. Ne voir les aliments que par leur contenu calorique est une erreur. Il faut, au contraire, apprendre à manger avec plaisir et en petite quantité les aliments caloriques.

La crainte de l'obésité a généré dans nos sociétés des attitudes négatives vis-à-vis des « gros » et vis-à-vis des aliments supposés coupables. On peut savourer, apprécier, déguster du chocolat ou du saucisson sans devenir obèse. Le fait de les apprivoiser dédramatise leur consommation. Ainsi il devient simple de les manger, sans excès, et c'est beaucoup plus apaisant.

Dans cette lettre estivale, nous vous proposons des résumés des entretiens de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille ont eu lieu les 15 et 16 juin derniers. Le premier jour a fait la part belle aux excès alimentaires dans tous les sens du terme. Le second s'est concentré sur les différences entre végétal et animal avant de réaffirmer que les deux ont leur place dans notre alimentation, chacun avec leurs spécificités. Mangez en paix.

Ne voir les aliments que par leur contenu calorique est une erreur. Il faut au contraire apprendre à manger avec plaisir et en petite quantité les aliments caloriques.

Sommaire

p.2 2:20 TEMPS DE LECTURE

Les excès alimentaires

p.3 Brèves 1:10 TEMPS DE LECTURE

p.3/4 2:20 TEMPS DE LECTURE

Animal ou végétal ?

p.4 Actualités



Pour leur 9^{ème} édition, Les Ateliers du Poids et de la Nutrition de Brides, s'associent aux Thermes d'Allevard (Isère). Ils se dérouleront le samedi 23 septembre prochain à Allevard. Cette journée sera consacrée à la fibromyalgie.

Programme page 4



Pour recevoir la lettre d'information des thermes de Brides-les-Bains®, inscrivez-vous sur thermes-brideslesbains.fr / rubrique « espace médecins »

Les excès alimentaires

2:20 TEMPS DE LECTURE

JEAN-MICHEL LECERF / Chef de service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille

Tirés des Entretiens de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille des 15 & 16 juin 2017



Les excès alimentaires sont montrés du doigt par les bien-pensants, les nutritionnistes comme les médias. D'ailleurs, les « coupables » s'accusent eux-mêmes de leur forfait et devant la place publique, font amende honorable. Les pouvoirs publics les désignent et le Haut Conseil pour la Santé Publique s'indigne ; il montre du doigt les rebelles et lance de nouvelles injonctions : moins de sucre, moins de sel, moins de viande, moins de fromage, moins de beurre, moins de charcuterie, mais des légumes sans limite.

le médecin nutritionniste ? Vous déraisonnez ; tout cela est mal, il faut dénoncer les excès alimentaires.

En réalité il faut cesser ce harcèlement, retrouver le bon sens et se réconcilier avec la nourriture et avec soi-même.

D'abord, qu'est-ce qu'un excès ? Pour le définir, il faudrait commencer par savoir ce qu'est une alimentation normale. Les épidémiologistes nous enseignent ce qui est bon pour notre santé, mais ils parlent du mangeur moyen, du Français moyen, or celui-ci n'existe pas : il est diversifié le Français moyen ! Certains mangent plus que d'autres, et alors ! Mangent-ils trop ? Trop par rapport à une norme ou trop pour eux ? Dans ce second cas, comment le savoir ? « Ils sont trop gros », clame la foule. En réalité, ce n'est pas si simple ; peut-être, sûrement, à un moment donné, ont-ils mangé plus qu'ils ne devaient parce que, le plus souvent inconsciemment, ils ont bafoué la

régulation de leur prise alimentaire en n'écoutant plus leurs sensations alimentaires et en mangeant au-delà de leurs vrais besoins. Les raisons sont multiples : le stress, la fatigue, les émotions mal contrôlées, le manque de sommeil, la plaie des écrans, la sédentarité, la perte des rythmes de vie, l'abondance de l'offre alimentaire, les effets indésirables des régimes... Oui, l'excès est survenu parce qu'il était répété, non corrigé le repas ou le jour suivant. Car normalement, notre alimentation n'étant pas toujours fixe, l'équilibre n'est que la résultante de petits déséquilibres corrigés en permanence spontanément ou volontairement. D'excès il n'y a plus s'ils sont modérés, conscients, non successifs et corrigés. Sinon, le poids augmente irrémédiablement puis le surpoids s'installe. Alors, quand le surpoids est présent, le « trop gros » a des besoins qui augmentent non seulement parce que son estomac « s'est agrandi », mais surtout parce qu'il a un corps lourd et encore actif à nourrir ; l'excès énergétique, cette fois par rapport aux autres, devient une nécessité presque physiologique car ses besoins ont augmenté.

Alors que faire ? Commencer par ne pas ériger de norme, tout juste des repères pour aider ceux qui sont « carrément » au-dessus en permanence. Ne pas accuser tout un pays de mal manger. Ensuite, ne pas regarder dans l'assiette du voisin : la comparaison rend malheureux parce que l'on trouve toujours que c'est injuste, et la jalousie est un vilain défaut. Mais surtout se réconcilier avec la nourriture. Il est normal d'aimer les bonnes choses. Ce ne sont pas les aliments qu'il faut jeter aux gémonies. C'est notre relation avec notre corps et notre assiette qu'il faut améliorer.

Il faut cesser ce harcèlement, retrouver le bon sens et se réconcilier avec la nourriture et avec soi-même

« Ce qui n'est pas bon est bon », rétorquent quelques courageux qui n'osent pas se montrer. La police du bien-manger fait suite à la police de la pensée. Parmi les accusés, certains se défendent et disent qu'il ne s'agit que d'écarts : ils sont soutenus par quelques diététiciens compatissants et bienveillants. La bienveillance est à la mode, elle a remplacé l'amour du prochain ; cela fait plus moderne et ce n'est pas connoté, laïcité oblige.

Mais que se passe-t-il Monsieur

En pratique, que conseiller ?

- apprendre à manger avec plaisir de bons aliments, riches ou non, en les appréciant, en s'arrêtant de manger parce que le plaisir a été obtenu et le rassasiement atteint,
- manger varié parce que la variété aplanit les excès,
- manger à table en prenant son temps,
- respecter nuit et jour, sommeil et veille,
- bouger parce que cela régule la prise alimentaire et permet de manger avec faim, et non pas sans faim et sans fin.

Brèves

Manger au restaurant

L'alimentation de 23766 adultes européens a été comparée lorsqu'ils mangent à la maison, au restaurant ou au travail. A la maison, ils mangent plus gras et moins de glucides et cette observation se rapproche de ce qu'ils mangent au travail. Bon point pour le boulot. En revanche, au restaurant, l'alcool représente 11% de l'apport énergétique total chez les hommes et 6% chez les femmes. Cette proportion d'alcool au restaurant est à surveiller, mais cela dépend aussi de la fréquence.

Eur J Clin Nutr 2017, 71, 407-19

Petit-déjeuner gras (trop)

Deux jours consécutifs, les sujets de l'expérimentation ont reçu un petit-déjeuner copieux (1118 Kcalories) et gras, soit 57% de l'apport énergétique total de la journée. Les marqueurs de l'athérosclérose et de l'inflammation mesurés en post-prandial étaient fortement perturbés. Conclusion, fini les *bacon and eggs*, croissants, beurre, fromage à très haute dose. Il n'est pas dit cependant ce qui arrive si c'est occasionnel.

Eur J Clin Nutr 2017, 71, 239-44

Les prébiotiques font du bien

42 enfants de 7-12 ans en surpoids ou obèses ont reçu 8g d'inuline (prébiotique) ou un placebo pendant 16 semaines. A terme, ceux qui ont reçu le prébiotique étaient davantage rassasiés après le repas, avaient moins envie de manger et ont réduit leurs apports alimentaires lors d'un buffet-test. On trouve de l'inuline dans les oignons, l'artichaut, les salsifis, le topinambour, la chicorée...

Am J Clin Nutr 2017, 105, 790-9

Végétarisme et cancer

On pense souvent que l'alimentation végétarienne protège vis-à-vis du risque de cancers. Une méta-analyse de 6 cohortes regroupant 686 629 sujets montre qu'il n'y a pas d'association significative entre ce type d'alimentation et le risque de cancers du sein, de la prostate et colorectal. Par contre, il existe une diminution d'environ 15% de ce risque avec une alimentation semi-végétarienne. Bref, omnivore mais pas viandard !

J Hum Nutr Diet 2017, 30, 349-359

Animal ou végétal?

3:23 TEMPS DE LECTURE

JEAN-MICHEL LECERF / Chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille

Tirés des Entretiens de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille des 15 & 16 juin 2017

La France se végétalise, non pas parce qu'elle reverdit, mais parce que les Français se végétalisent. C'est très bien, nous ne sommes pas des carnivores. Nous sommes des omnivores. Mais nous ne sommes pas non plus des herbivores, ni des granivores ! Jusqu'à la fin du siècle dernier, vers les années 90, notre consommation de produits animaux a crû car elle était signe de richesse, d'autant que leur prix baissait et qu'ils devenaient accessibles à tous. Rétablir un équilibre est donc

et acceptons la diversité humaine, d'autant plus que l'omnivorisisme est notre condition humaine depuis toujours. Les chercheurs en paléontozoologie nous apprennent d'ailleurs que le cerveau humain s'est développé lorsque la consommation de viande a pu être accrue avec la confection des premiers outils et avec l'apparition du feu. D'autres nous disent que la consommation de poisson, riche en oméga 3, a permis à notre cerveau de mieux fonctionner. Il est admis que la tolérance au lactose a permis aux pastoraux d'acquérir une plus grande diversité alimentaire, tant il est vrai que les produits laitiers sont les aliments ayant la plus grande diversité en nutriments et autres composés. La physiologie nous enseigne aussi que l'animal est un excellent bio-transformateur, efficace pour incorporer les acides gras végétaux et les rendre plus bio-disponibles. L'œuf est un trésor pour sa richesse en de multiples micronutriments et microconstituants, tels la lutéine que nous avons du mal à incorporer autrement dans notre pigment maculaire. La meilleure source de vitamine D provient du poisson gras. Le cholestérol alimentaire est indispensable au cerveau du tout-

Nous ne sommes pas des carnivores. Nous sommes des omnivores. Mais nous ne sommes pas non plus des herbivores, ni des granivores !

bienvenu. Il est bon de choisir de temps en temps un repas végétarien, ovo-lacto végétarien pour être précis. Pour autant faut-il rejeter l'animal ? Certes, certains voudraient accuser les mangeurs de viande de tous les maux et non des moindres, avec parfois de gros mots. N'entrons pas dans ce débat



Animal ou végétal (suite)

petit. Le lait est une source majeure de glutathion aux propriétés anti-oxydantes ; la viande est une excellente source de fer et de zinc, le lait et le poisson assurent l'essentiel de nos apports en iode. Seuls les produits animaux sont sources de vitamine B12, dont l'absence altère les performances cognitives à tout âge. Les apports conseillés en calcium peinent à être atteints sans produits laitiers.

Et les végétaux ? Ils ont des propriétés inégalées car ils ont l'exclusivité de l'apport en fibres, en prébiotiques (à l'exception des galacto-oligosaccharides du lait) et en vitamine C. Ce sont aussi nos sources privilégiées de vitamine B9

et de glucides. Quant aux protéines végétales, elles ont des atouts à ne pas négliger. Celles du soja sont aussi capables de stimuler la synthèse protéique que les protéines animales, excepté les protéines du lactosérum, toujours supérieures.

Aucun aliment n'est à bannir : la charcuterie, le fromage sont des aliments appréciés des personnes âgées : associons-les à des légumes, des cornichons, des pommes de terre et des fruits... N'oublions pas les légumes secs sans nous en gaver, et rajoutons quelques noix. Tous les aliments ont des vertus complémentaires. Il est clair que la complémentarité des deux règnes est la clé d'une nutrition réussie.

Et l'environnement ? Sans élevage, pas de pâturage, pas de bocage, pas de paysage. La pâture est un excellent puits à carbone. Et la nourriture du bétail ? Elle provient souvent, pour les bovins et ovins, de fourrages et productions que l'homme ne pourrait pas valoriser autrement. Cependant, il est vrai qu'il faut retrouver un équilibre : trop d'animaux nourris au détriment du bon sens sont produits aux USA ou aux Pays-Bas. Cherchons la qualité, le terroir, la proximité ; produisons moins mais mieux, quitte à mettre le prix. Mangeons végétarien de temps en temps et même assez souvent sans renier le reste : ce serait une erreur.

Actualités

Ateliers du Thermalisme et de la Nutrition de Brides-les-Bains et Allevard (samedi 23 septembre 2017)

Pour leur 9^{ème} édition, Les Ateliers du Poids et de la Nutrition de Brides, s'associent aux Thermes d'Allevard (Isère) et deviennent les Ateliers du Thermalisme et de la Nutrition.

Ils se dérouleront le samedi 23 septembre prochain à Allevard (40mn de Grenoble ou Chambéry). Cette journée sera consacrée à la fibromyalgie.

Retrouvez le flyer et le bulletin d'inscription sur le site thermes-brideslesbains.fr/espace-medecins

Le matin, 4 conférences :

- Le point sur la fibromyalgie
- Prise en charge de la douleur dans la fibromyalgie
- Stress et cohérence cardiaque
- Rôle du microbiote dans la fibromyalgie

L'après-midi, 2 ateliers au choix parmi 3 :

- Alimentation et cuisine anti-inflammatoire et fibromyalgie
- L'activité physique contre la fibromyalgie
- Fibromyalgie : l'expérience des Thermes d'Allevard



Brides 2018, le chantier avance

Neuf mois après le premier coup de pioche, les cinq niveaux du futur bâtiment des Thermes de Brides-les-Bains sont construits et s'élèvent au niveau de l'actuel établissement thermal. Et c'est à l'intérieur désormais que les différents corps de métier s'affairent. Cette rénovation restructuration va permettre d'accueillir sur un seul site l'essentiel des soins AD et RH, améliorant considérablement le parcours de soins à partir de mars 2018.

La Lettre de la nutrition par email

Retournez ce bulletin d'inscription par fax au 04 79 55 29 73
ou par email à administration@thermes-brideslesbains.fr
ou inscrivez-vous sur thermes-brideslesbains.fr / rubrique « espace médecins »

Nom Prénom

e-mail

Conformément à la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès et de rectification sur les données vous concernant dans ce fichier en nous contactant à l'adresse suivante : SET Brides SA - BP 14 - 73573 Brides-les-Bains