

FAUT-IL ENCORE PRESCRIRE DES REGIMES ?

**Docteur Jean-Michel LECERF
Service de Nutrition
Institut Pasteur de Lille**

QU'EST-CE QU'UN REGIME ?

Un régime = un mode alimentaire

≠ la mode



EPHEMERE



NOUS AVONS TOUS UN REGIME

≠ une restriction



SOUVENT PERCU COMME TEL

LA DIETETIQUE

Dieta : genre de vie ou art de vivre
ou mode de vie
ou façon de vivre et de se nourrir

Diététique : art de concilier la préparation des aliments et des repas et la satisfaction des besoins alimentaires



Diététicien : technicien de l'alimentation humaine du sujet sain et pathologique

LA NUTRITION

Discipline scientifique visant à étudier et déterminer les besoins nutritionnels des individus sains et malades



Discipline scientifique et médicale
Médecin, nutritionniste



Diagnostic, traitement

Quels sont nos besoins en terme de nutrition:

- nutritifs;
- affectifs et hédoniques;
- symboliques et sociaux.

UN REGIME POUR QUOI FAIRE ?

REDUIRE

SUPPRIMER



un ou plusieurs aliments

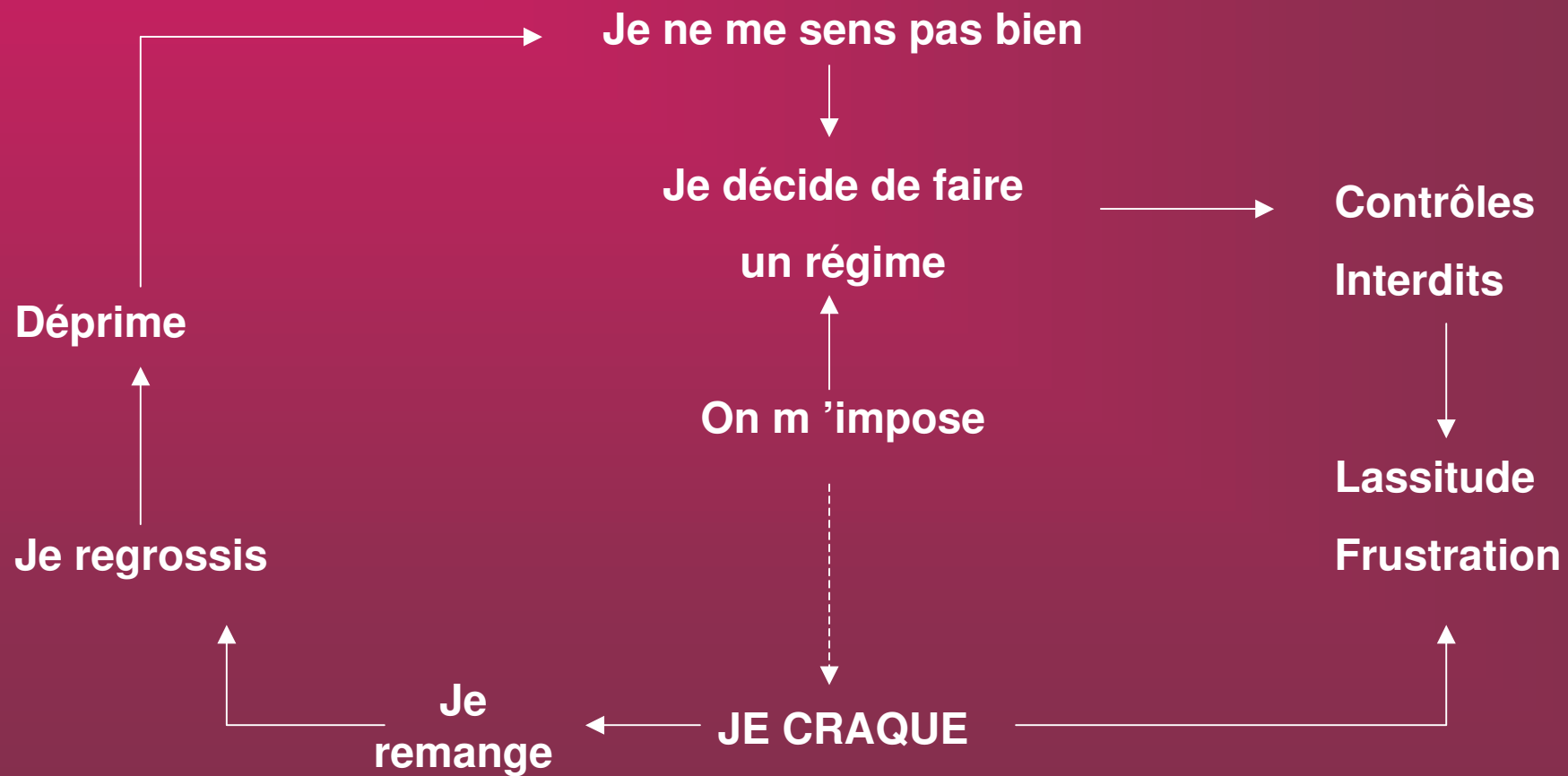
NON si non justifié par:

- une indication médicale prouvée
- une pathologie dépendant de la nutrition
- une amélioration attendue
- une enquête alimentaire préalable
- un bénéfice > inconvénients

LES RISQUES DES REGIMES



LE CERCLE VICIEUX DE LA RESTRICTION COGNITIVE



BONNES ET MAUVAISES INDICATIONS

LES REGIMES AMAIGRISSANTS

Les mauvais régimes:

- Très restrictif → Perte régulation naturelle de la prise alimentaire
- Syndrome de restriction chronique
Frustration - Culpabilité
- Reprise de poids
- Dissocié → Monotonie – Déséquilibre psychologique
- Hypoglucidique → Hyperlipidique – Risque cardiovasculaire
- Déprime
- Hypolipidique → Difficile à suivre
- Hyperglucidique – Risque cardiovasculaire

PERDRE DU POIDS

LES BONNES QUESTIONS

- Pourquoi une prise de poids ?



Facteurs prédisposants



Facteurs favorisants



Facteurs déclenchants

- La motivation

- le contexte psychologique

- le mode de vie



Quelle alimentation



Quelle activité physique

LES BONNES REPONSES

- Quels objectifs ? – Quelles étapes ?

- Quel compromis ? – Quels changements possibles ?

LA SUPPRESSION DES PRODUITS LAITIERS

Quelle justification objective ?

- Intolérance au lactose
 - n'est pas une maladie ↗ Facteur génétique
 - n'exige pas la suppression ↘ Secondaire
 - du yaourt
 - du fromage fermenté } Ne contiennent pas de lactose
 - souvent transitoire

- Allergie aux protéines du lait de vache
 - rare
 - nécessite un diagnostic
 - parfois transitoire

Les justifications empiriques et irrationnelles voire ésotériques sont trop nombreuses.

SANS BLE, NI LAIT

REGIME

- Dangereux nutritionnellement - Déséquilibré
- Socialement peu convenable
- Scientifiquement non prouvé
- Une rumeur alimentée par l'irrationnel
- Des effets ressentis
- Aucune étude

REGIME VEGETARIEN VEGETALIEN MACROBIOTIQUE

Végétarien = pas de produits carnés  *ovo lacto vegetarien*

peut être équilibré si poisson
terrain psychologique parfois particulier
motivation philosophique
déconseillé chez sujet âgé

Végétalien = pas de produits animaux
déséquilibré – carencé en vitamine B12
dangereux voire très dangereux chez l'enfant

Macrobiotique
philosophie orientale
souvent déséquilibré
peut être dangereux

LE JEÛNE

Dangereux si prolongé

ou régulier



Risque de dénutrition

de fonte musculaire et de perte du capital protidique

Souvent business commercial et ésotérico philosophique

Respectable comme:

- pratique religieuse

- ascèse

- élévation de l'âme

- raisonnable – pain et eau – occasionnel

Dramatique si jeûne hydrique associé

LES INTERDITS ALIMENTAIRES

Pathologiques
anorexie

Diététique

cumul d'interdits auto prescrits
↓ médicament prescrits
souvent excessifs
non justifiés

Psychologique

- refus et / ou aversions

↓ attention ↓ acceptable

-à distinguer des préférences normales (goût)

Religieux

- respectable
- signe l'adhésion à une religion
ou l'appartenance à un groupe social

LES REGIMES SANS RESIDUS OU D'EPARGNE INTESTINALE

Parfois nécessaire

- colopathie douloureuse avec diarrhée
- diverticulose avec sigmoïdite

Doit être testé

- individuellement
- par étape croissante ou décroissante

Doit être aménagé

- cru < cuit
- légumineuses
- céréales complètes
- souvent trop strict et associé à d'autres restrictions \pm compatibles

Nécessite parfois complément alimentaire en minéraux et vitamines

LES VRAIS REGIMES D'EXCLUSION

Le régime sans gluten

- difficile
- doit être prouvé
- l'observance conditionne l'efficacité
- remboursement partiel

Les régimes pour les allergies alimentaires

- distinguer sensibilisation (tests) et allergie (exclusion – réintroduction)
- plus ou moins difficile
- peut régresser

Régime de la phénylcétonurie

- sans phénylalanine

Autres maladies métaboliques

- avis très spécialisé

INTOLERANCE AU GLUTEN

➤ Intolérance aux prolamines (fractions protéiques alcool-solubles)
fractions « toxiques » de 3 – 4 céréales

- gliadines du blé
 - sécalines du seigle
 - hordenines de l'orge
 - avénines de l'avoine ? (5 à 15 % des protéines)
- } 50 % des protéines

➤ Toxicité

- suppression totale et définitive
 - . diagnostic : suppression/réintroduction
- dose toxique
 - . pas de corrélation quantités/signes
 - . variabilité individuelle
 - . tolérance clinique possible à de faibles doses

LA MALADIE COELIAQUE

✓ Conséquence d'une hypersensibilité digestive liée à une anomalie de l'immunité cellulaire survenant chez des sujets génétiquement prédisposés.

✓ Incidence (France)

- chez l'enfant 1/2500

- de l'adulte 1/400

Forme silencieuse

- enfant x 7 à 14

- adulte x 2

✓ Conséquences

- Malabsorption

- ostéoporomalacie

- lymphomes malins non hodgkiniens

PREVALENCE DE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE UNE PREOCCUPATION QUOTIDIENNE... DE PLUS EN PLUS QUOTIDIENNE

- **Enfants et adultes :**

- Grande-Bretagne	1994	1,4 – 1,8 %
- Pays-Bas	1994	0,8 – 2,4 %
- France	1998	2,1 – 3,8 %

- **Enfants :**

- USA	1997	4,0 – 8,5 %
-------	------	-------------

FREQUENCE

En France 3.2 % de la population

x 2 en 5 ans

3 X plus élevée chez l'enfant/adulte

Les allergènes les plus fréquemment incriminés

Enfant

Œuf 34 %

Arachide 25 %

Lait 8 %

Poisson 5 %

Adulte

Fruits « Latex » 14 %

Fruits rosacées 13 %

Fruits secs et ombellifères 9.5 %

LES FACTEURS D'AUGMENTATION DE LA PREVALENCE DES ALLERGIE

- **Théorie hygiéniste**
- **Diagnostic plus fréquent**
- **Désaffection de l'allaitement maternel**
- **Diversification alimentaire trop précoce**
- **Gamme de produits alimentaires à disposition plus large**
- **Augmentation de la consommation de produits alimentaires transformés industriellement**

LES PRINCIPAUX ALLERGENES

➤ ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Lait de vache : caséine, β lactoglobuline, α lactoblumine

Œuf : ovalbumine, ovomucoïde, conalbumine, lysozyme, lecithine d'œuf

Poisson : protéines musculaires (dont- Gad C1)

Crustacés et mollusques : tropomyosine

➤ ALIMENT D'ORIGINE VÉGÉTALE

Arachide : (Ara h1 et Ara h2)

Noix

Soja : glycinine et B conglycinine

Sésame

Céréales : inhibiteurs de l'alpha amylase de la trypsine, gliadine

Céleri

Moutarde

Fruits et légumes

Sulfites

Additifs alimentaires

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT : LES SIGNES CLINIQUES ET LES ALIMENTS LES PLUS FREQUENTS

■ SIGNES CLINIQUES :

- dermatite atopique
- urticaire
- angio-oedeme
- asthme
- oedeme larynge
- rhinite
- rhino-conjonctivite
- choc anaphylactique
- vomissements, diarrhées,
douleurs abdominales

■ ALIMENTS :

- œuf
- arachide
- lait
- moutarde
- poisson

LE DIAGNOSTIC

Clinique



profession (IAA)



terrain atopique



allergie pollinique croisée



signes cliniques



Journal alimentaire 7 jours



Tests cutanés (« Prick tests »)

= sensibilisation



**allergie seulement si
manifestations cliniques**

Dosage des IGE spécifiques



Test de provocation orale (en milieu hospitalier)



Régime d'exclusion

LA PREVENTION PRIMAIRE

- **Allaitement exclusif et prolongé au moins 6 mois sinon lait hypoallergénique chez les enfants à risque**
- **Diversification différée après l'âge de 6 ans**
- **Introduction retardée des aliments à risque (œuf, poisson, kiwi après l'âge de 12 mois, arachide et fruits à coque à partir de 3 ans)**
- **Intérêt des probiotiques**

REGIMES LIPIDIQUES

Spécifiques

Utilisation de triglycérides à chaîne moyenne

Indications:

- certaines pancréatites chroniques graves
- entéropathies exsudatives
- lymphangiectasie intestinale
- maladie de Whipple
- dyslipoprotéïnémie de type I

Non spécifiques

Dyslipidémies —> Acides gras insaturés

hypercholestérolémies

hypertriglycéridémies

dyslipidémies mixtes

Y-A-T-IL DES REGIMES POUR DES INDICATIONS NEUROPSYCHIATRIQUES

- Stress
- Agressivité
- Hyperactivité
- Dépression
- Démence

Apport à dose supra-nutritionnelle (compléments alimentaires), d'acides gras oméga 3 à très longue chaîne ± Vit B9

- non prouvé définitivement
- bien documenté (probable) pour la dépression à forte dose

DISTINGUER LES REGIMES

D'EXCLUSION



Rares

Avis spécialisé

Souvent fantaisiste
(les interdits alimentaires)



Absolue : - intolérance
- allergie
- intoxication (alcool)

Modération : - insuffisance rénale
- lithiases rénales

D'EQUILIBRE



Les plus fréquents

Avis spécialisé

- Surcharge pondérale et obésité
- Diabète
- Athérosclérose
- Hypertension
- Hyperuricémie
- Ostéoporose
- Cataracte



Souvent modération + variété

Y-A-T-IL UNE ALIMENTATION SPECIFIQUE POUR LES PERSONNES HANDICAPEES

NON, mais des problèmes à retentissement nutritionnel existent

	PREVENTION	TRAITEMENT
Obésité	Mobilisation Équilibre alimentaire	Comportement
Risque de dénutrition	Dépistage	Apport protéino- énergétique
Troubles de déglutition	Mixé – technique repas	Alimentation entérale
Troubles digestifs	Hygiène	Non agressif Progressif

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE PEUT CONVENIR A LA PLUPART DES SITUATIONS

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?

- notion théorique
- une part d'inconnue
- quelque chose vers lequel on tend

Deux volets

VOLET QUANTITATIF



Modération



Différent
pour chacun



VOLET QUALITATIF



Identique
Pour tous



Variété

+

L'activité
physique

ACTIVITE PHYSIQUE

Volet
quantitatif

Volet
qualitatif

IL N'Y A QUE DEUX DOGMES EN NUTRITION

IL N'Y A PAS DE MAUVAIS ALIMENT
IL N'Y A PAS D'ALIMENT PARFAIT SAUF...



VARIÉTÉ

ASSOCIATION

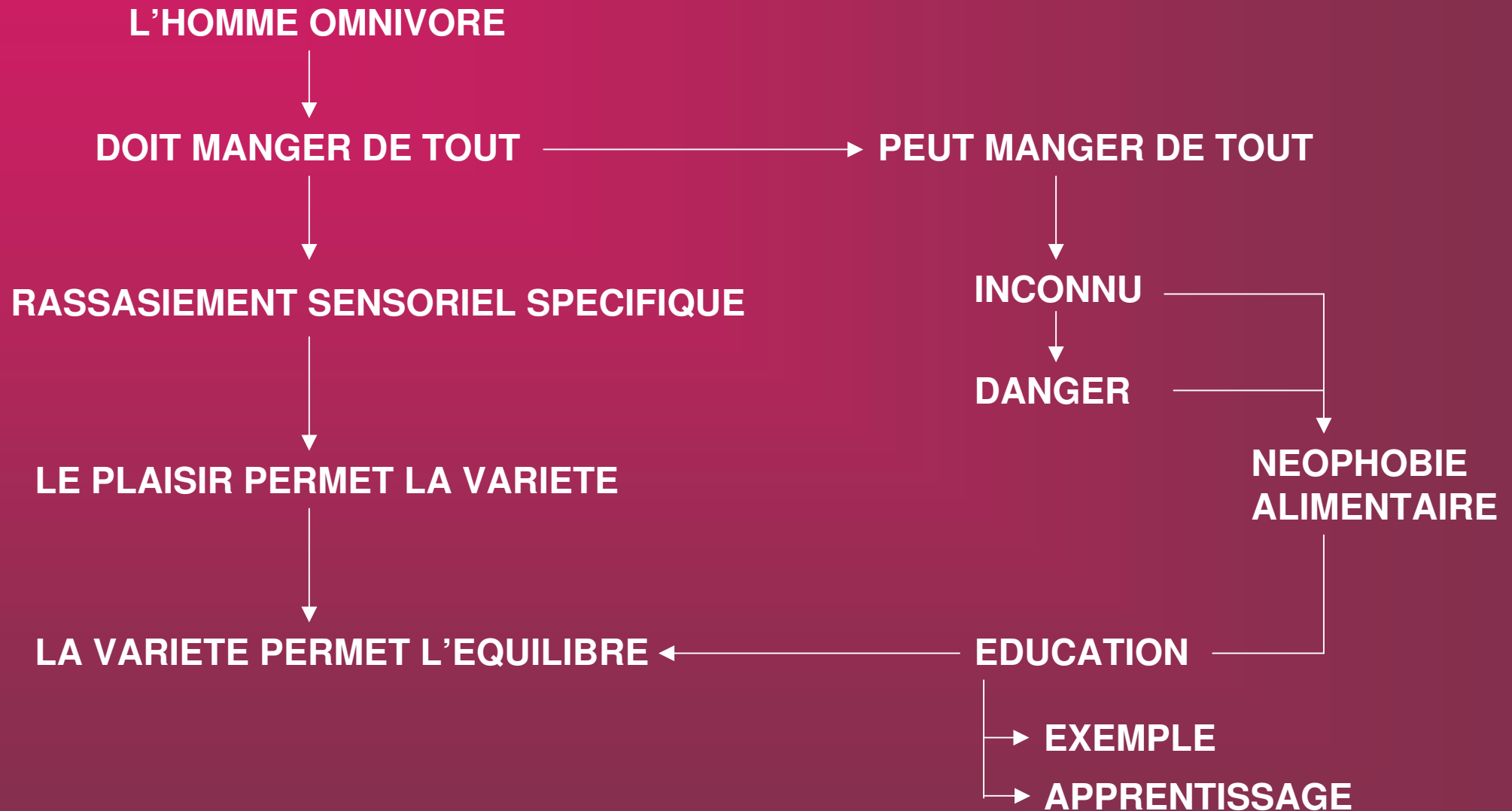
DIVERSITÉ

COMPLEXITÉ (MAIS PAS COMPLIQUÉ)

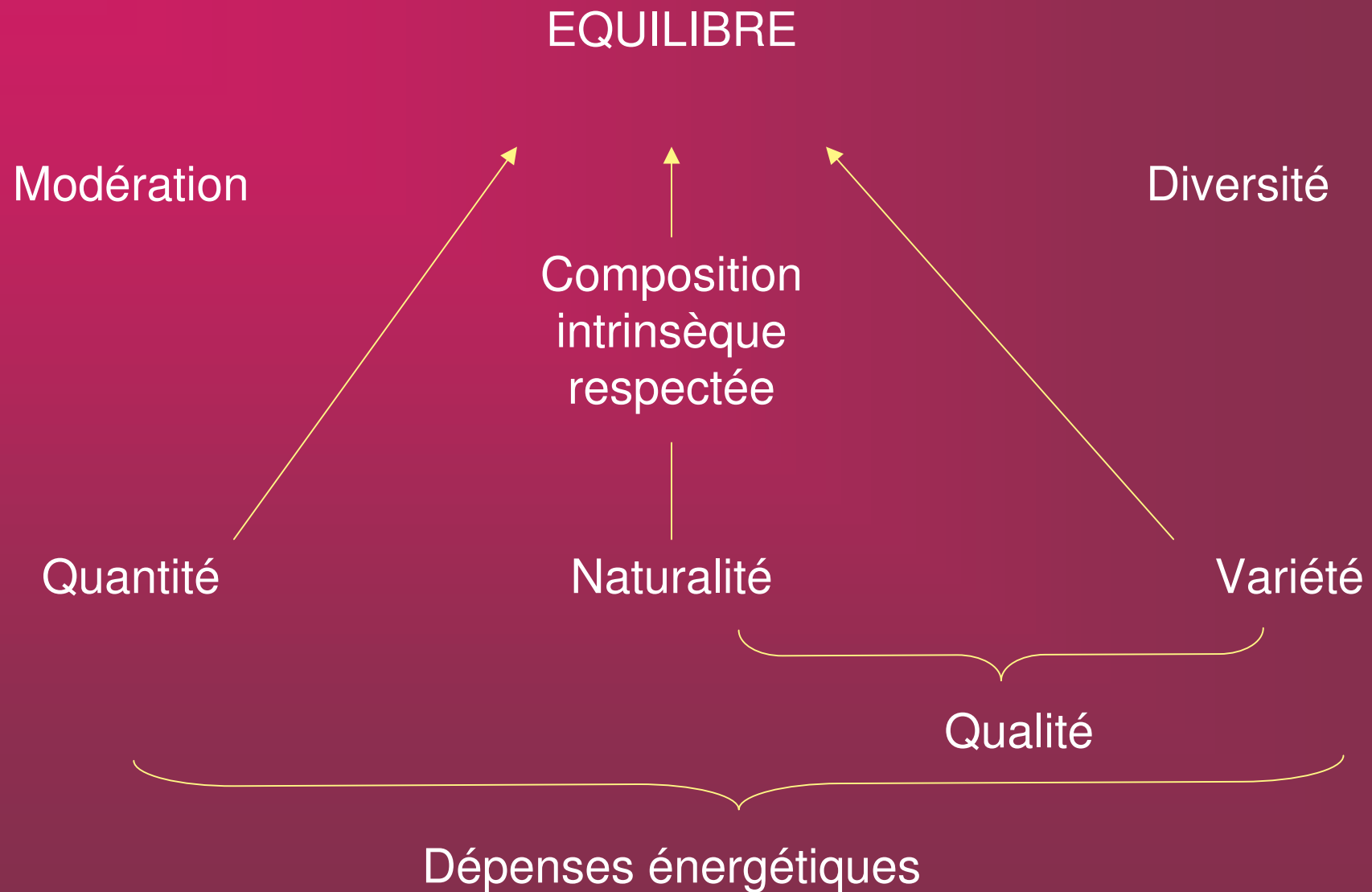
QUALITÉ

LA VARIETE ALIMENTAIRE

CORROLAIRE DE L'OMNIVORISME



BENEFICE SANTE DE L'ALIMENTATION : RESULTANTE DE



LA QUALITE DES ALIMENTS

PRESERVER LEURS

QUALITES

INTRINSEQUES

DU CHAMP A

L'ASSIETTE

CULTURE
ELEVAGE
FABRICATION

TRANSFORMATION
STOCKAGE

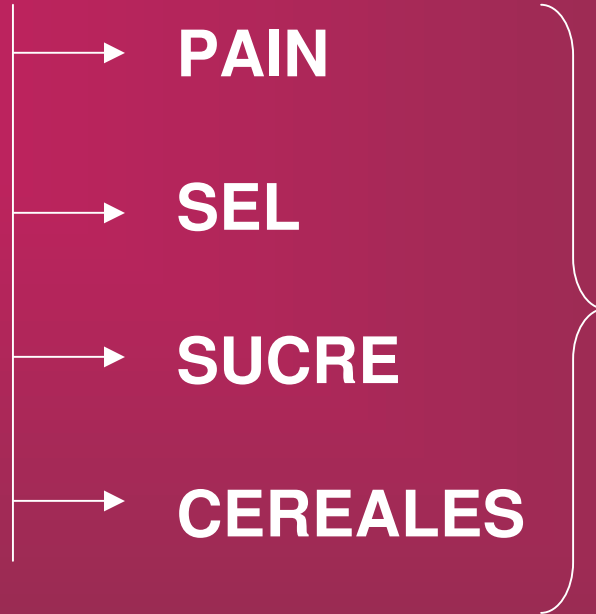
PREPARATION
CUISINE
CUISSON



RAFFINE

**RICHE ?
PAUVRE ?
APPAUVRI ?**

DISTINGUE ?

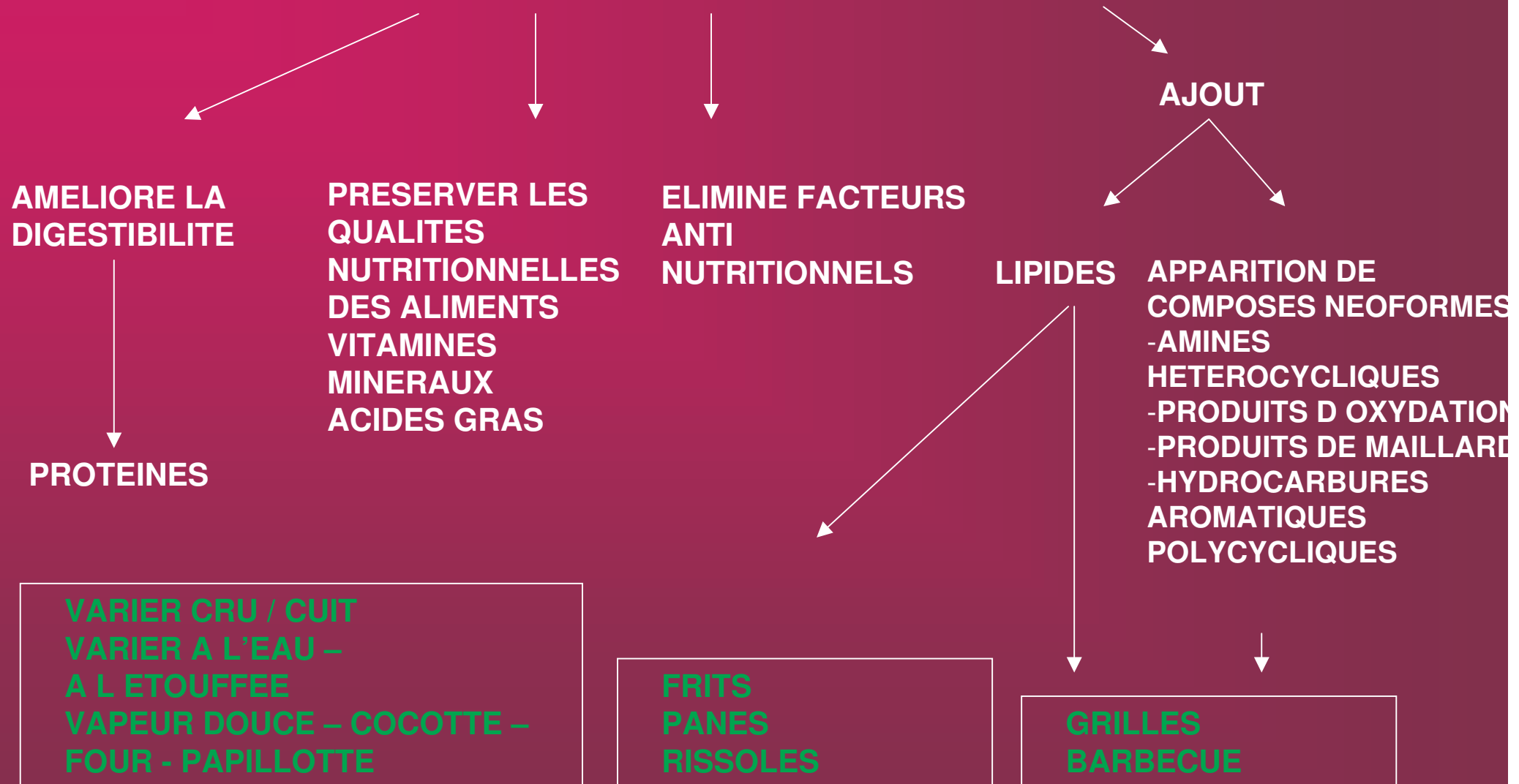


⊖ DE

**FIBRES
VITAMINES
MINERAUX**

LA CUISSON

FACTEUR NUTRITIONNEL ESSENTIEL



LA PROBLEMATIQUE NUTRITIONNELLE EST COMPLEXE

CAR



Les aliments



Les modes alimentaires



Les comportements alimentaires

***SONT
COMPLEXES***

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

BIEN VARIER

BIEN ASSOCIER

BIEN PREPARER

**COMPLEXITE
ALIMENTAIRE**

- ▶ **SUR LE PLAT**
- ▶ **SUR LE REPAS**
- ▶ **SUR LA JOURNEE**
- ▶ **SUR LA SEMAINE**
- ▶ **SUR LE MOIS (?)**

**UNE BONNE NUTRITION EST UNE ALIMENTATION
ASSOCIEE PAS DISSOCIEE**

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- DIVERSIFIER
- BIEN ASSOCIER

- DECOUVRIR FRUITS ET LEGUMES
- DECOUVRIR LES VARIETES DES ESPECES

- RESPECTER LES SAISONS
- ET DONC LE TERROIR

QUE PEUT-ON RECOMMANDER ?

Y A-T-IL UNE ALIMENTATION IDÉALE UNIVERSELLE ?
LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN OU CRÉTOIS ?

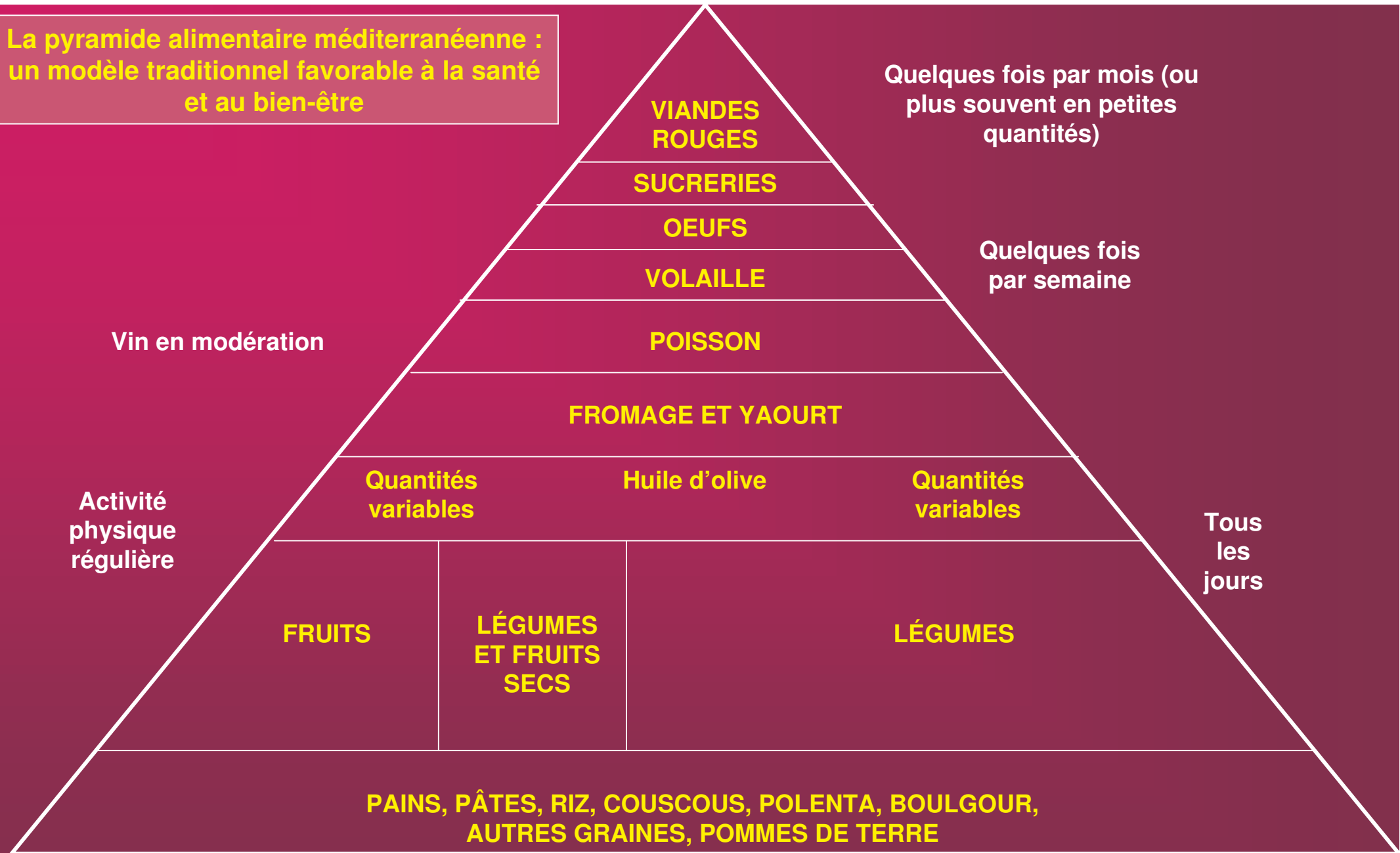




LES TENDANCES

LES ENNEMIS OU LES POISONS	LES ALIMENTS SONT TOUS VERTUEUX
<p>Les calories Les sucres Les graisses saturées Le gluten La viande Le sucre Le beurre Le pain Le lait L'animal</p>	<p>Le chocolat Le boudin L'huile Les céréales Les yaourts Le poisson Les fruits Le soja Le vin... Les noix</p>
<p>Que reste-t-il à manger ? Quand est-ce que l'on mange ?</p>	<p>Tout est bon Que faut-il supprimer ?</p>

**La pyramide alimentaire méditerranéenne :
un modèle traditionnel favorable à la santé
et au bien-être**



**PAIN (COMPLET)
à chaque repas**

CÉRÉALES

**chaque
jour**

**LÉGUMINEUSES
2/semaine**

POMME DE TERRE

FRUITS ET LÉGUMES 5/jour

LAIT et LAITAGES

3/jour

FROMAGE

**VIANDE
3/semaine**

OEUF

**POISSON
3/semaine**

CORPS GRAS

HUILE

BEURRE

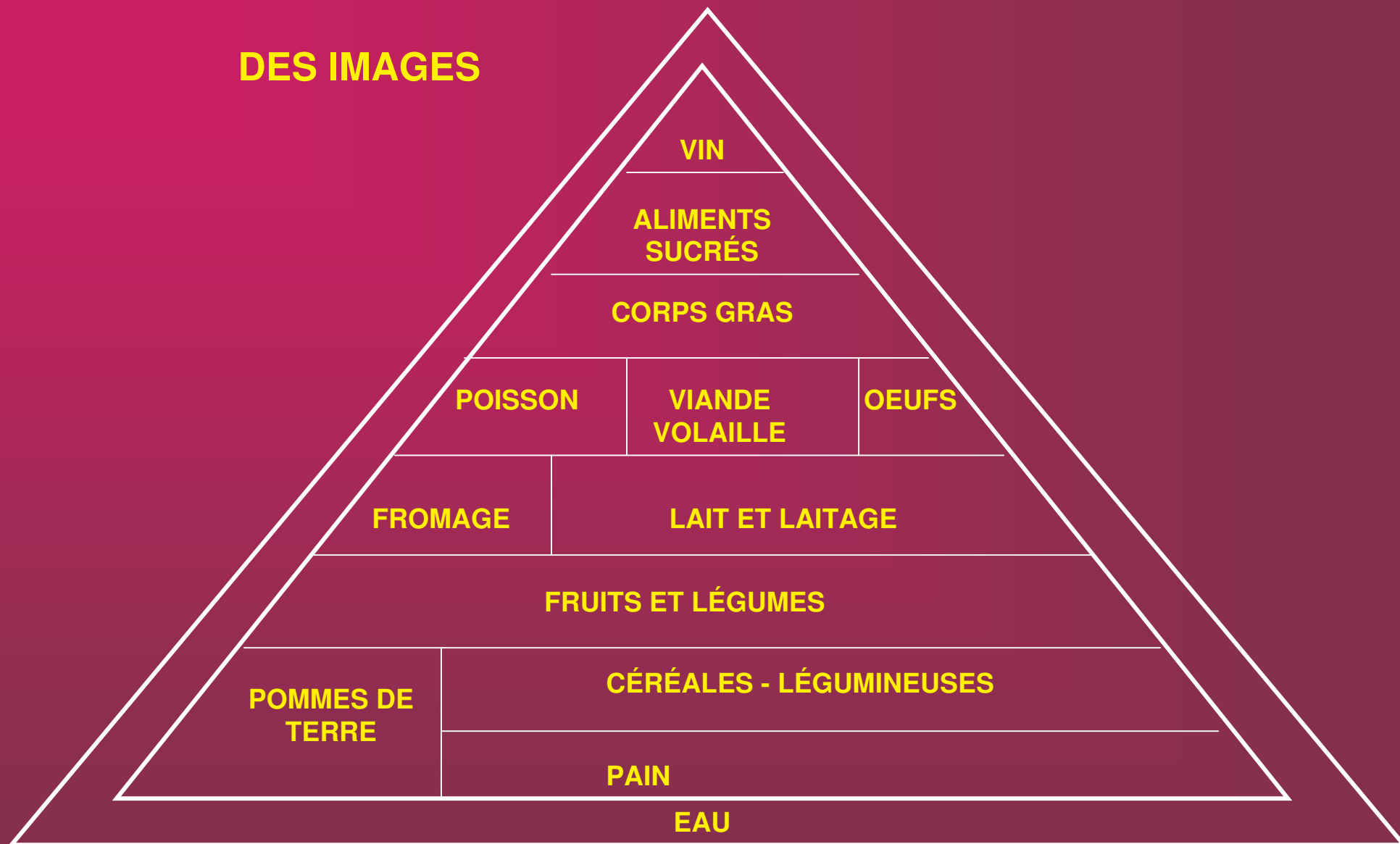
OLÉAGINEUX

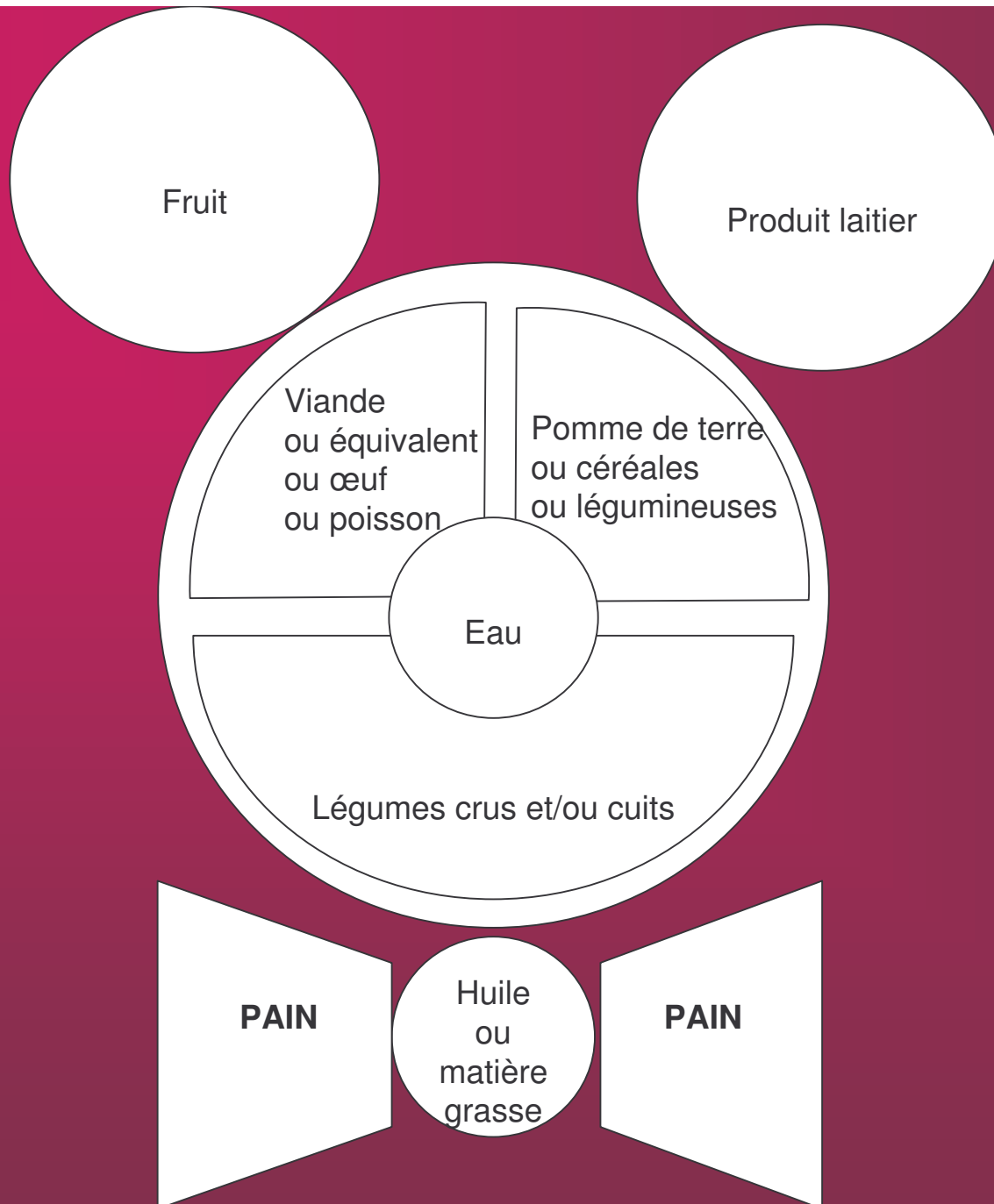
**SUCRERIES
PÂTISSERIES**

**Boissons
sucrées**

QUELLE TRADUCTION

DES IMAGES



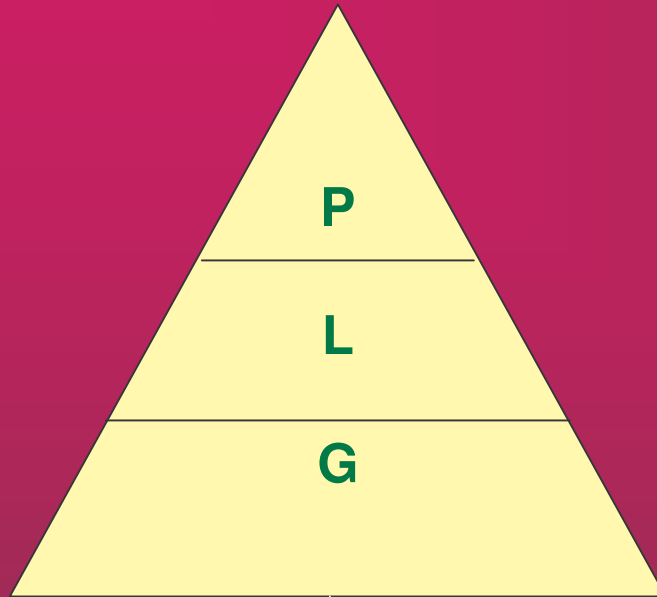


LES EQUILIBRES NUTRITIONNELS

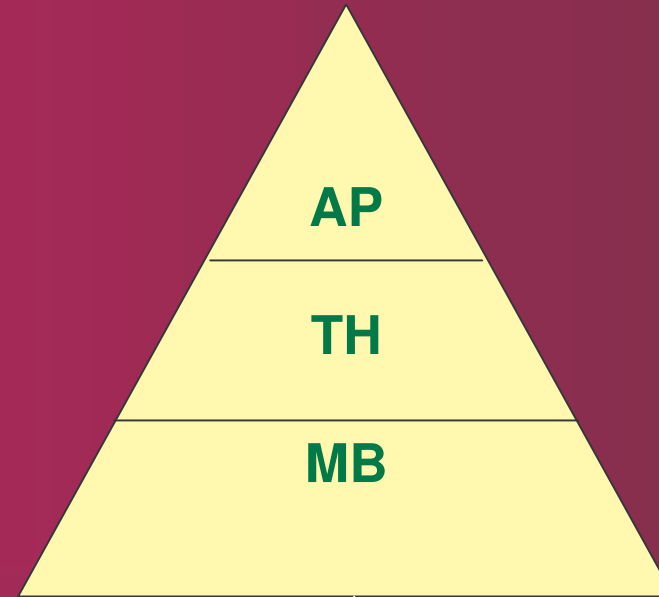
- Balance énergétique entrée / sortie
- Densité énergétique / Densité nutritionnelle
- Nutriments énergétiques / non énergétiques
- Protéines / énergie
- Animal / végétal
- Glucides / lipides
- Oméga 6 / oméga 3
- Calories alcooliques / autres nutriments
- Na⁺ / K⁺
- Acido / basique
- Balance stres oxydatif

LA BALANCE ENTREES/SORTIES

APPORTS



DEPENSES



LES DEPENSES FACTEUR ESSENTIEL DANS LA BALANCE ENERGETIQUE

L 'ACTIVITE PHYSIQUE FACTEUR MODULABLE ESSENTIEL

LA DENSITE ENERGETIQUE

ENERGIE / POIDS - VOLUME

100 g	Chocolat	550 Kcal	100 Kcal	18 g
	Gâteau	400 Kcal		25 g
	Barres céréalières	350 Kcal		30 g
	Pain	220 Kcal		40 g
	Légumes	30 Kcal		300 g
	Fruits	50 Kcal		200 g

Régulation de la prise alimentaire
Rassasiement

LA DENSITE NUTRITIONNELLE



La véritable richesse en
micronutriments (m)g / 100 Kcal

Densité nutritionnelle élevée



Teneur élevée en
micronutriments
pour 100 g



Teneur basse en
calories



Deux extrêmes
- calories vides
- eau minérale



Peu de
lipides



Beaucoup
d'eau

L'EQUILIBRE NUTRIMENTS ENERGETIQUES / NUTRIMENTS NON ENERGETIQUES

N. énergétiques « carburant »	{ glucides lipides	↘↘	↗↗	N
N. Non énergétiques « huile du moteur »	{ vitamines minéraux	N ou ↗	↘	N
		Épuisement	Surcharge	Optimal

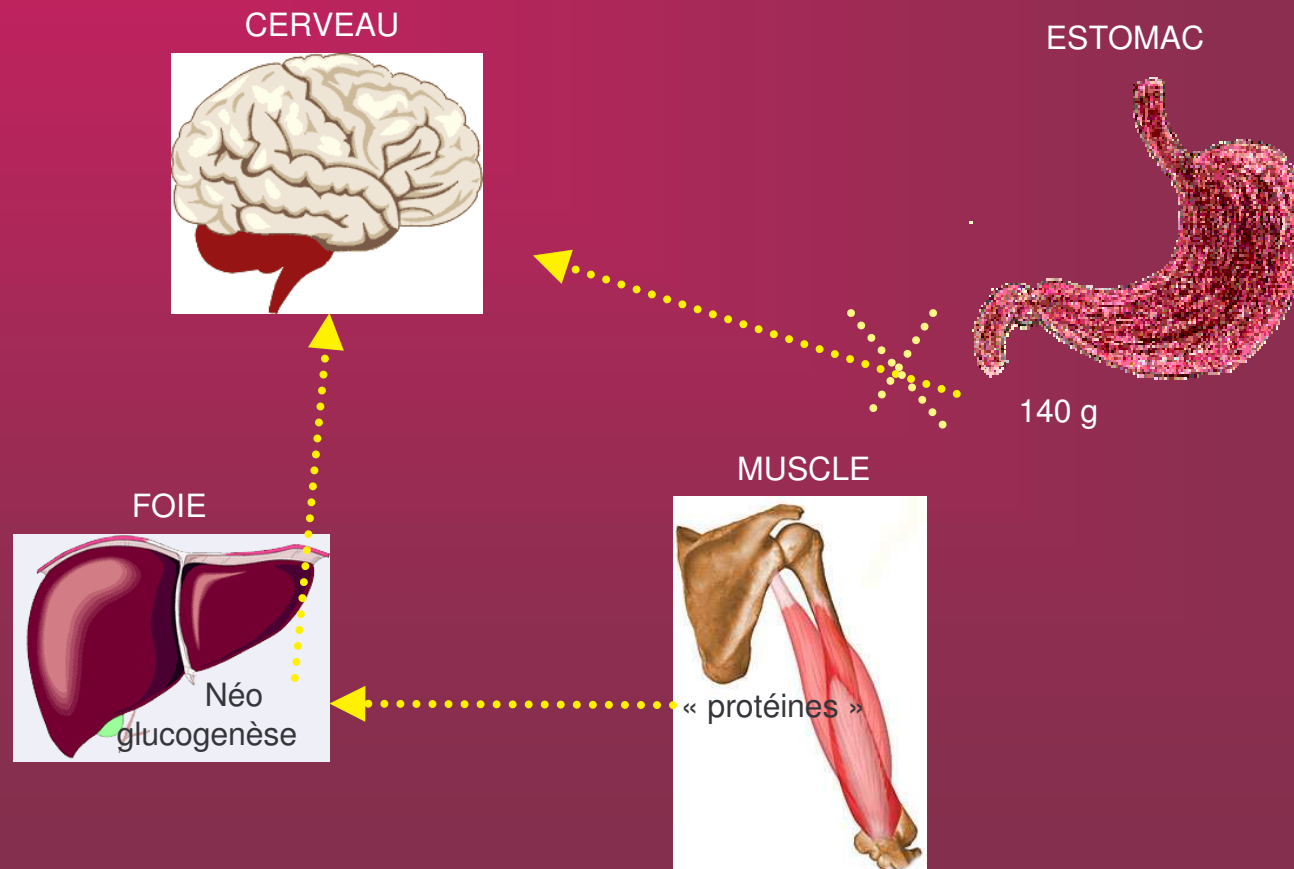


Les deux sont liés et doivent être présents simultanément dans les aliments

LA BALANCE PROTEINES / ENERGIE

L'énergie (glucides surtout)
Facteur d'épargne azoté

Les besoins minimum
en glucose 140 g / jour



LE RAPPORT ANIMAL / VEGETAL UNE FAUSSE BALANCE ?

↓

LA COMPLEXITE ALIMENTAIRE
UNE VRAIE NOTION

ANIMAL
VEGETAL

L'EQUILIBRE
ALIMENTAIRE NE
S'APPLIQUE PAS A
UN ALIMENT

↓

COMPLEMENTAIRE

↓

PROTEINES
ANIMALES / VEGETALES

↓

1 / 1 ?

LA BALANCE GLUCIDES / LIPIDES

Excès glucides



Stockage
très limité



↗ oxydation glucides
↘ oxydation lipides



Pas de prise de poids
sauf si associé

Excès lipides



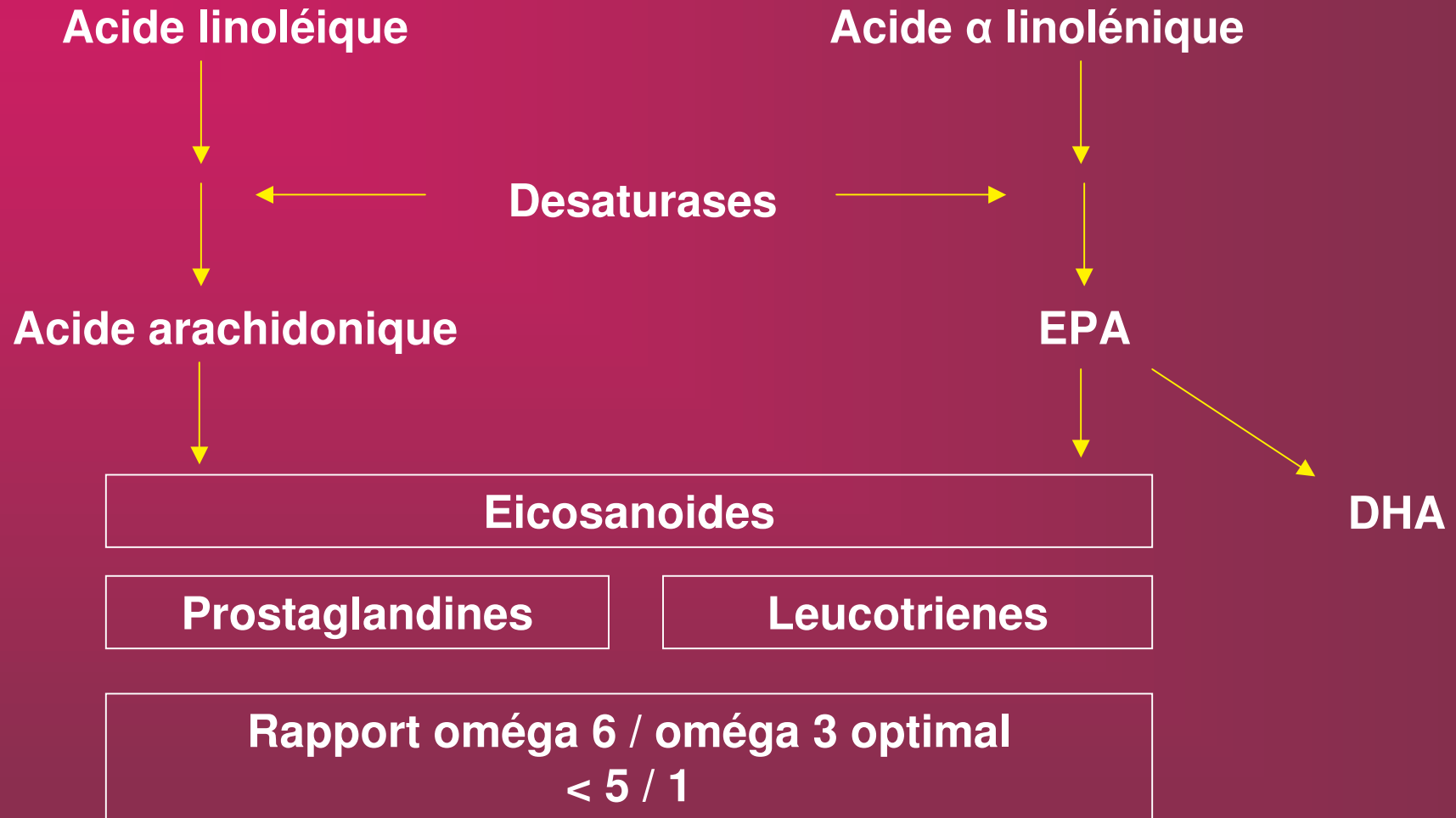
Pas d' ↗ oxydation lipides
Petite ↘ oxydation glucides



Stockage des lipides

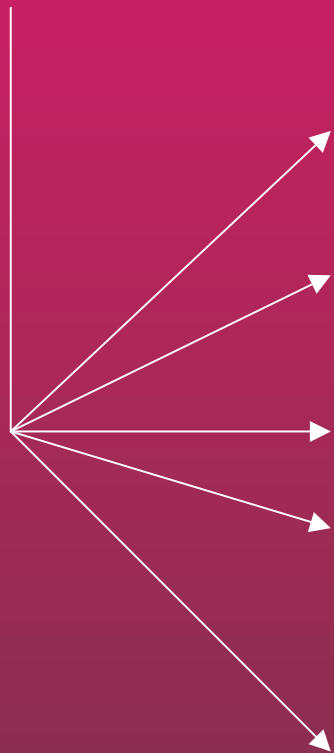
EXCES LIPIDES ET ENTREES > DEPENSES

LA BALANCE OMEGA 6 / OMEGA 3



BOISSONS ALCOOLIQUES ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

BOISSONS ALCOOLIQUES



Doivent représenter une petite portion des calories

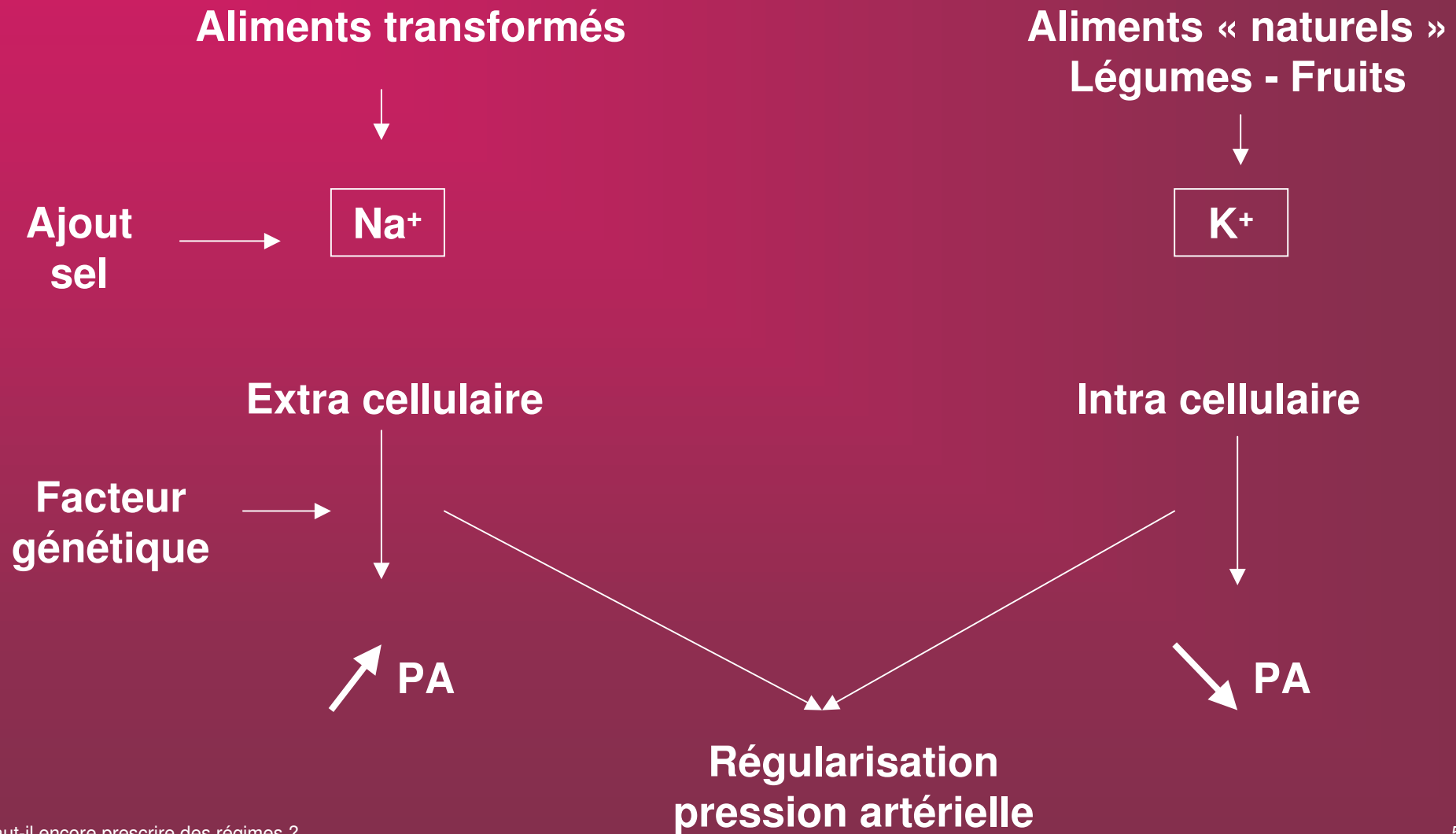
Ne doivent pas dépasser 2 à 3 verres par jour

Doivent être consommées régulièrement et non pas abusivement

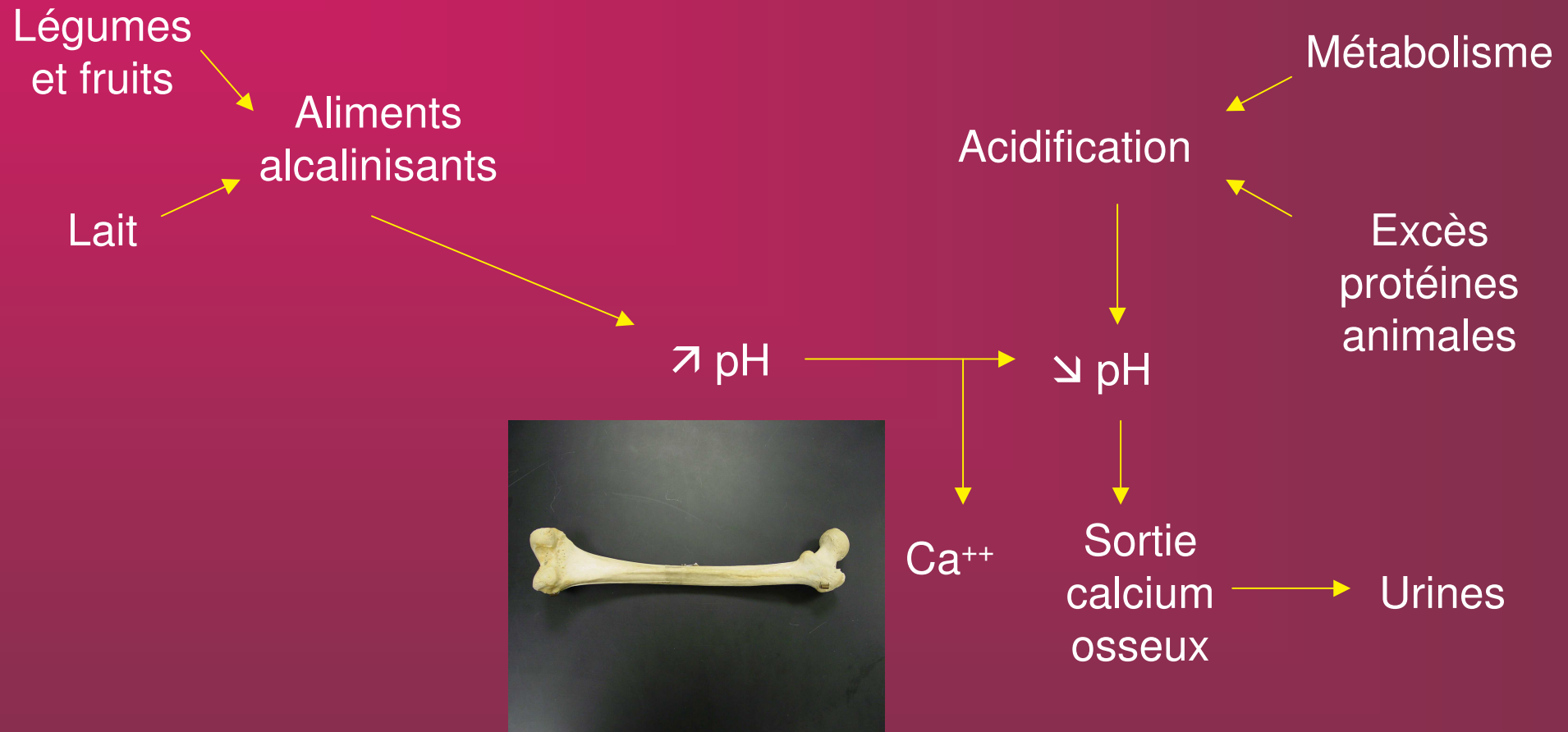
Doivent être prises au cours d'un repas (convivial)

Doivent être associées à un mode alimentaire complexe et à une activité physique

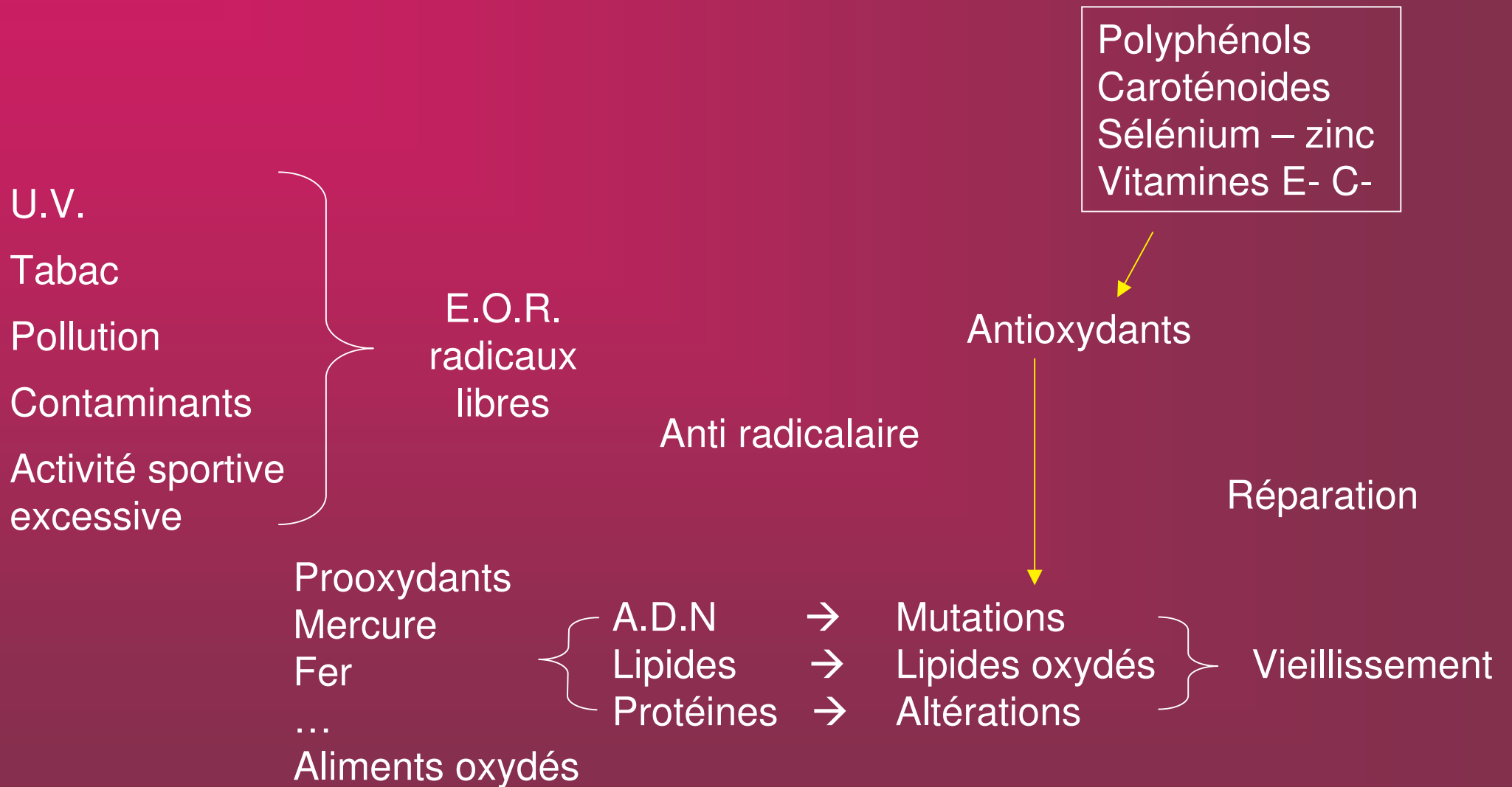
LA BALANCE Na^+ / K^+



L'EQUILIBRE ACIDO BASIQUE



LE STRESS OXYDATIF = RESULTANTE



La complexité de l'alimentation ou comment identifier le responsable

Nous ne mangeons pas

{ des nutriments ou des phytoconstituants
des aliments

Nous mangeons

{ des plats – des recettes
des repas
des styles alimentaires / style de vie

Nous ingérons

{ des symboles, des souvenirs...

LES NUTRIMENTS SONT :

en interaction

entre eux

avec l'individu

en interface avec une barrière (flore intestinale)

= COMPLEXITÉ DE LA NUTRITION

TROIS DOGMES ET UNE VERITE



**IL N'Y A PAS DE MAUVAIS ALIMENTS
SEULS LES EXCES LE SONT**

→ MODERATION



**IL N'Y A PAS D'ALIMENT PARFAIT
EXCEPTE LE LAIT MATERNEL**

→ VARIETE



**IL N'Y A PAS D'ALIMENT
INDISPENSABLE
SEULS LES NUTRIMENTS LE SONT**

→ UNIVERSALITE
ET DIVERSITE
CULTURELLE



**L'ACTIVITE PHYSIQUE FAIT
PARTIE DE LA NUTRITION**

**LES TROIS FONCTIONS
DE L'ACTE DE
MANGER SONT
INDISSOCIABLES**

ET

**LES TROIS CARACTERISTIQUES
D'UN ALIMENT
DENREE ALIMENTAIRE COMESTIBLE**

NOURRIR

Survivre, vivre

REJOUIR

Plaisir

REUNIR

Echange, partage, convivialité

NOURRISSANTE

APPETENTE

COUTUMIERE

LE REPAS

UN FACTEUR DE BONNE NUTRITION

- un cadre
- des codes
- des repères
- un rythme
- un partage
- un respect
- un équilibre
- un plaisir
- un miroir (les autres)
- un rituel
- une coutume – tradition
- la cuisine

« *La saveur du pain
partagé n'a point
d'égale* »



A. de Saint-Exupéry