



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 2 – SEPTEMBRE 2004

L'édito...

Madame, Monsieur,

Vous trouverez ci-joint le numéro 2 de la lettre d'information que nous avons mise en œuvre à l'attention des dirigeants des établissements médico-sociaux en matière de besoins nutritionnels et diététiques pour leurs résidents.

Je tiens à vous remercier pour les nombreuses réactions positives que vous avez manifestées à l'occasion du premier numéro. Celles-ci nous encouragent bien sur, à persévérer dans notre démarche d'information et conforte, par ailleurs, notre spécificité de société de restauration et de services, spécialisée dans votre secteur d'activité. Bien entendu, si vous souhaitez approfondir les sujets évoqués dans cette lettre, nous restons à votre écoute.

Bonne lecture !

O. POULENC

Dans cette lettre, nous allons aborder les objectifs du PNNS (plan national nutrition santé) pour 2004 qui font suite aux recommandations de 2003 (exposées dans la précédente lettre diététique).

Nous verrons aussi qu'est ce que les fameux « oméga 3 » devenus si populaires ces derniers mois. Enfin, une partie sera consacrée à la prévention de l'ostéoporose chez la personne âgée.

Claire MOLLARD
Diététicienne Vitalrest



Programme nutrition – santé (PNNS) :

1. Les objectifs du PNNS pour 2004 : « bouger, c'est la santé »

En pratique, pour bouger plus chaque jour....



Une notion simple : même d'intensité modérée, l'activité physique est bénéfique pour votre santé et vous pouvez facilement l'intégrer dans votre vie quotidienne, à de multiples occasions, en fonction de vos habitudes et de vos possibilités :

- faire des trajets courts à pieds ou à vélo plutôt qu'en voiture
- descendre un arrêt de bus ou de métro plus tôt
- accompagner vos enfants à l'école à pieds en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo

VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 2 SEPTEMBRE 2004

CONTACT : ME CLAIRE MOLLARD - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU contact@vitalrest.com



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

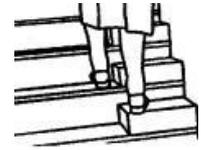
A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 2 – SEPTEMBRE 2004

- profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes
- mettre plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien
- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- profiter d'un rayon de soleil pour jardiner
- sortir le chien plus longtemps que d'habitude



Mais vous pouvez également en fin de semaine :

- aller à la piscine
- programmer des promenades avec les enfants
- vous inscrire à un club sportif ou de danse



Vos repères d'activité physique

Durée : au moins 30min par jour (si possible 10min à la fois)

Régularité : tous les jours

Intensité : modérée

Et aussi diminuer le temps passé devant un écran de télévision ou d'ordinateur.

Il faut le savoir : liée à une alimentation déséquilibrée, l'inactivité physique constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, de cancer, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose.



Que faire pour protéger votre santé ?

Il s'agit d'équilibrer les deux volets de la nutrition : d'un côté les dépenses énergétiques (activité physique), et de l'autre, les apports énergétiques (l'alimentation). Pour protéger votre santé, pratiquez chaque jour au moins l'équivalent de 30 min de marche rapide et adoptez une alimentation conforme aux recommandations du PNNS.

Si vous bougez déjà : si vous pratiquez déjà une activité physique d'intensité modérée et régulière, des bénéfices supplémentaires peuvent être obtenus en augmentant la durée ou l'intensité de cette activité physique pratiquée.

Si vous ne faites pas grand chose : si vous êtes plutôt sédentaire, c'est à dire si vous ne faites pas ou peu d'activité physique, l'objectif prioritaire est d'augmenter votre activité dans la vie quotidienne.

Il n'est jamais trop tard pour vous mettre à bouger. En effet, même pratiquée tardivement, l'activité physique réduit les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancer et de diabète.

Toutes ces recommandations sont issues de la brochure éditée par l'INPES et le Ministère de la Santé.





LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES
ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 2 – SEPTEMBRE 2004

2. Qu'est ce que les oméga 3

Au départ, il y a les graisses (les lipides). Ces graisses sont constituées d'un assemblage d'acides gras.



On distingue trois types d'acides gras :

- Les acides gras saturés : que l'on trouve dans le beurre, la crème, les viandes, les fromages, les viennoiseries... Ces graisses sont à limiter car en excès elles bouchent les artères.
- Les acides gras mono insaturés : que l'on trouve dans l'huile d'olive, d'arachide. Elles protègent le système cardio-vasculaire.
- Les acides gras poly insaturés dont les acides gras oméga 6 (acide linoléique) et les oméga 3 (acide alpha linoléique)

Les oméga 6 sont présents dans les huiles de tournesol, maïs, soja, pépins de raisin.
Les oméga 3 sont présents dans les huiles de colza, noix et germes de blé.

Aujourd'hui, on assiste à une trop grande consommation d'oméga 6 par rapport aux oméga 3. Le rapport optimal oméga 6/oméga 3 devrait être inférieur ou égal à 5. Aujourd'hui, il est plus proche des 20.

Ce rapport est loin d'être anodin car il conditionne les effets des acides gras qui sont la résultante d'un équilibre. Un rapport trop élevé conduit à des médiateurs générant un effet agrégant, arythmogène, inflammatoire, prolifératif prédominants.

En pratique, comment augmenter les apports en oméga 3 :



- Utiliser l'huile de colza, de noix pour l'assaisonnement des crus
- L'huile de colza peut être utilisée pour des cuissons à température pas trop élevée (pas de friture)
- Introduire ou augmenter la fréquence de consommation des poissons riche en oméga 3 : sardines, maquereau, thon : en proposer 2 fois par semaine au menu.

Un apport élevé en oméga 3 a un effet très fortement positif. Dans la sphère neuropsychiatrique, il est associé à un moindre déclin cognitif.

De même, il est de plus en plus établi qu'un apport élevé en oméga 3, associé à un rapport oméga 6/oméga 3 bas est susceptible d'avoir un impact favorable sur plusieurs formes de dépression.



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 2 – SEPTEMBRE 2004

3. Prévention de l'ostéoporose chez la personne âgée

L'ostéoporose est une lésion osseuse caractérisée par un amincissement osseux et une raréfaction des travées osseuses, se traduisant par une diminution de l'opacité radiologique du squelette.

Il faut savoir que l'os est constitué d'une trame protéique sur laquelle se fixe le calcium. Ce calcium est absorbé avec l'aide de la vitamine D. Il ne sera fixé sur l'os que si la calcémie (taux de calcium dans le sang) est assez élevée. Toute baisse de la calcémie, entraînera une migration du calcium de l'os vers le sang pour maintenir un niveau de calcium optimal dans le sang.

Pour prévenir cette fonte osseuse, il faut veiller à des apports suffisants :

- en protéines : 2 portions (2*120g) de viande ou poisson ou œuf par jour
- en calcium : 4 produits laitiers par jour (riche en protéines et calcium)

1 produit laitier = 125ml de lait

= 3 c à s de lait écrémé en poudre

= 125 ml de chocolat chaud avec cacao maigre

= 1 yaourt

= 2 petits suisses de 30g ou un de 60g

= 20g de fromage pâte molle

= 15g de fromage pâte dure

= 17g de fromage à pâte fondue (vache qui rit)

= 17g de fromage à pâte persillée

= 2 portions de fromage à tartiner

= 125ml de flan

= 125ml de béchamel

= 125ml de crème pâtissière

- en vitamine D : qui est synthétisée grâce au contact du soleil sur notre peau, il faut donc sortir tous les jours de son domicile.



Si les apports en calcium et en protéines sont suffisants, il faut veiller :

- A ne pas avoir une trop grande perte urinaire de calcium. Comment ? En consommant des fruits et légumes quotidiennement, qui par leur basicité maintiennent l'équilibre acido-basique avec les laitages qui eux sont acides. Trop d'acidité dans le sang conduit à une élimination urinaire de ces acides pour assurer l'équilibre.
- A éviter une fonte musculaire qui ponctionnera les protéines de l'os pour aller vers le muscle. Pour cela, il est nécessaire de stimuler la masse musculaire en maintenant des activités physiques : marche, vélo, gym aquatique... et en bougeant tous les jours.

Soyez actif à votre façon,
tous les jours!



L'âge n'est pas une barrière