



# LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES  
ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 3 – AVRIL 2005

Rappel des deux premiers numéros...

- Avril 2004 Lettre N°1

**Programme nutrition – santé (PNNS) : qu'est ce que c'est ?**

- Octobre 2004 Lettre N°2

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

**Qu'est ce que les oméga 3**

**Prévention de l'ostéoporose chez la personne âgée**

Dans le cadre de cette troisième lettre diététique, j'ai voulu faire un point sur **l'oeuf** dont on se méfie si souvent, et qui mérite une revalorisation.

Une deuxième partie détaille la liste des aliments interdits en cas d'**allergie au gluten**, intolérance rencontrée de temps en temps, notamment en collectivités et, qui doit être suivie avec beaucoup de professionnalisme.

Enfin, en dernière partie, j'ai choisi de vous expliquer ce qu'est **l'index glycémique**, dont parle beaucoup le monde scientifique actuellement, et qui, bien dosé, permet un équilibre des différents produits concernés dans le cadre de menus proposés.

Bonne lecture !

**Claire MOLLARD**  
Diététicienne Vitalrest



## L'œuf : un aliment de qualité



Tout d'abord, il est riche en protéines de bonne qualité (7 à 8g dans un œuf de 60g, soit 10% du besoin journalier en protéines de l'adulte): ces protéines apportent les acides aminés indispensables pour couvrir les besoins de l'enfant et de l'homme.

En second lieu, il contient, dans son jaune, une quantité élevée de lipides (graisses) présentant une forte proportion d'acide gras poly insaturés, par lesquels les oméga 3 (protection cardiovasculaire).

A souligner de hautes teneurs en vitamine A, D et E, dont les fonctions dans le métabolisme calcique et les propriétés anti-oxydantes sont particulièrement bénéfiques (lutte contre le vieillissement cellulaire).

On peut noter sa relative pauvreté calorique, ce qui en fait un aliment recommandable dans une alimentation humaine généralement trop riche en énergie.

**VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 2 SEPTEMBRE 2004**

**CONTACT : ME CLAIRE MOLLARD - DIETETICIENNE**

**06 71 58 17 66 OU [contact@vitalrest.com](mailto:contact@vitalrest.com)**



# LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 3 – AVRIL 2005

## *Des défauts présumés...*

Il est relativement riche en cholestérol (200mg environ) et de ce fait, on a longtemps recommandé d'en limiter la consommation. Or, il est maintenant bien établi que c'est le foie qui produit la presque totalité du cholestérol sanguin et que l'apport alimentaire, quelle que soit son origine n'a qu'un effet secondaire sur la cholestérolémie.

On a également souligné le risque allergique lié à la consommation des œufs. Il faut rappeler que les allergies alimentaires sont associées à la consommation de divers aliments dont certains composés, surtout les protéines, provoquent des réactions de défense de l'organisme chez certains sujets prédisposés. Tel peut être le cas de l'œuf, mais il convient de souligner que de telles réactions ne concernent qu'une fraction peu importante de la population, surtout des enfants chez lesquels ces troubles disparaissent au cours de la croissance.

On ne peut que recommander la consommation de cet aliment, dont le prix, peu élevé, le situe dans un rapport qualité/coût particulièrement intéressant, le classant parmi les meilleurs des aliments protéiques. Si on y ajoute la levée des interdits liés aux risques concernant les relations entre cholestérol alimentaire et cholestérolémie, ainsi que le risque allergique, pourtant faible et analogue à celui existant pour bien d'autres aliments, on peut chiffrer cette recommandation à 5 par semaine :



Soit 2 fois des œufs par semaine sous forme d'omelette, œuf dur  
+ 1 fois par semaine sous forme de quiche, flan, crème à base d'œuf



## **La Maladie Coéliquaie : un seul traitement mais efficace, le régime d'exclusion**

La maladie coéliquaie est une maladie inflammatoire du tube digestif qui atteint les individus génétiquement prédisposés et dont le seul traitement efficace est le régime d'exclusion du gluten.

Le gluten est un complexe protéique présent dans le blé, l'orge et le seigle. La toxicité est liée à la gliadine qui entraîne une réaction immunologique dont l'action est dirigée contre la muqueuse intestinale.

On évalue sa prévalence à 1/400.

Les complications peuvent être des cancers (intestin, œsophage, estomac), troubles neurologiques.

L'exclusion du gluten constitue la base du traitement de la maladie coéliquaie. Il repose sur la suppression de tous les aliments contenant les céréales toxiques et leurs dérivés : blé, orge et seigle. L'avoine peut être maintenue du fait de sa bonne tolérance contrairement à ce qui était préconisé auparavant, mais, ceci doit être confirmé à long terme.

**La réalisation du régime :** c'est un régime très contraignant puisque le gluten est présent dans tous les produits à base de blé, comme la farine, le pain, les pâtes et leurs dérivés (biscottes, chapelure), et dans beaucoup de produits issus de l'industrie agro alimentaire, où des additifs contenant du gluten sont utilisés comme agent de texture ou de stabilité. C'est pourquoi on exclut les plats cuisinés, les desserts et les entremets, les produits contenant de l'amidon, de l'amidon modifié ou des substances amyliacées d'origine végétale.



# LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES  
ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 3 – AVRIL 2005

## Récapitulatif des aliments autorisés et non autorisés dans le cadre d'un régime d'exclusion

Aliments	<i>Interdits</i>	<i>Autorisés</i>
<b>Céréales</b>	Blé, Orge, Seigle Produits dérivés de ces céréales : farine, pain, pain grillé du commerce, pain de mie, pain complet, pain d'épice, biscottes, <i>triscottes</i> , pâtes raviolis, cannellonis, semoule, chapelure, <i>floraline</i> , <i>blédaline</i> , malt, flocons d'avoine, biscuits et pâtisseries à base de ces céréales	Riz, Maïs, Sarrasin, Tapioca Produits dérivés de ces céréales : pâtes sans gluten, farines sans gluten, biscuits sans gluten, semoule, <i>maïzena</i> , fécule de pomme de terre, corn flakes, <i>rice krispies</i> Produits diététiques sans gluten
<b>Viande</b>	Cuisinée, Du traiteur, En conserve, Surgelée, Préparée, Panée, En croûte, Quenelle	Fraîche, Surgelée au naturel, Conserve au naturel
<b>Charcuterie</b>	Jambonneau pané, Chair à saucisse ou autre farce charcutière, Saucisson sec ou à l'ail, Saucisses, Saucisses sèches, Salami, Chorizo, Cervelas, Tous les pâtés et galantines, Boudins noir et blanc, Pâté en croûte, friand, bouchée à crème, quiche, Purée mousse et crème de foie gras	Charcuterie faite maison sans adjonction de farine ou de mie de pain et sans farce du commerce, Jambon blanc et cru, Bacon, Jambonneau non pané, Poitrine salée fumée ou non, Epaule cuite, Foie gras au naturel
<b>Poisson</b>	Poisson cuisiné surgelé, En conserve, Du traiteur, Poisson pané ou fariné, Quenelles, Bouchées, Crêpes ou quiches au poisson	Poisson frais surgelé, En conserve au naturel, Salé ou fumé, Coquillages, crustacés
<b>Oeuf</b>	Poudre d'œufs	Œufs frais
<b>Légumes</b>	Tous les légumes et pommes de terre cuisinées du commerce, Purée en sachets, Chips, Potage en sachets, en boîte ou surgelés, Purée de marron, Les préparations à base de pomme de terre, Les légumes secs en conserve	Tous les légumes au naturel : frais, surgelés ou secs, Les soupes de légumes maison, Les pommes de terre, Les chips maison, Les féculés de pomme de terre
<b>Fruits</b>	Les fruits secs du commerce	Tous si frais en conserve ou surgelés Les fruits oléagineux comme les noix, les noisettes, les amandes
<b>Laitages</b>	Fromages fondus à tartiner, Yaourts et fromages frais aromatisés sucrés, Les préparations industrielles à base de lait, comme les laits aromatisés, les produits gélifiés, le flan ou la crème	Tous les produits laitiers au naturel sauf les fromages à tartiner comme le <i>kiri</i> ou la <i>vache qui rit</i>
<b>Corps gras</b>		Toutes les huiles, Crème fraîche, Margarine
<b>Produits sucrés</b>	Sucre glace, nougats, dragées, pâte d'amande, pâtes de fruits, loukoum, chewing gum, Le malt et les farines maltées : <i>banania</i> , <i>tonimalt</i> , <i>ovomaltine</i> , <i>nescafé</i> , <i>ricoré</i> , Toutes les confitures et pâtisseries industrielles, Les desserts en sachets, entremets et crèmes instantanées, Dessert glacé contenant une pâtisserie comme l'omelette végétarienne, Les pâtes surgelées ou en boîte pour tarte, Les levures chimiques, sauf la levure de bière et la levure alsacienne	Le sucre, sucre vanillé, Les gelées de fruits, les confiture pur fruits, Le miel, Le chocolat à croquer, le cacao pur, le <i>Nesquick</i> , <i>Nescafé</i> , Les bonbons acidulés, Les crèmes maison, Les glaces et les sorbets maison confectionnés avec les ingrédients autorisés
<b>Boissons</b>	Bière, cidre, panaché, autres cafés et thés solubles, Préparations en poudre pour infusion	Eau, café, thé, chicoré, <i>Nescafé</i> , plantes entières pour infusion, jus de fruits, sodas, sirop, limonades, bitter, vins, alcool fort y compris les alcools à base de céréales comme le whisky, la vodka et le gin
<b>Condiments et sauces</b>	Poivre moulu, toutes les sauces industrielles, moutarde, sauce tomate, mayonnaise en boîte ou en tube, sel de céleri, épices composées, extrait de viande type <i>Kub</i>	Poivre en grain, sel, fines herbes, épices pures sans mélanges, aromates entiers, les condiments au vinaigre : cornichons, câpres

**Conclusion :** la maladie cœliaque repose donc exclusivement sur le régime d'exclusion définitif du gluten de l'alimentation. Pas toujours facile à réaliser et à suivre, il nécessite de la part du médecin écoute et aide. L'aide d'une diététicienne est parfois nécessaire.



## Qu'est ce que l'index glycémique ?

Cet index a été défini en étudiant l'effet réel de l'ingestion de tel ou tel aliment sur l'élévation de la glycémie. La vitesse à laquelle les aliments sont digérés, et augmentent la concentration de sucre sanguin, ont été comparées à celle du glucose (sucre) avalé pur. En attribuant 100 à ce dernier, car il est très vite absorbé et augmente très rapidement la glycémie, les autres aliments se sont vus décerner également un chiffre. Ainsi, plus le chiffre est proche de 100, donc plus haut, plus le sucre de cet aliment est « rapide ». Plus il est proche de 0, donc faible, plus il est « lent ». Ce sont les fameux index glycémiques, ou IG.

Des aliments faits de glucides « complexes » peuvent avoir un IG élevé, et donc se comporter comme des sucres « rapides ». En effet consommés seuls, une purée de pomme de terre (IG 85), une biscotte (IG80) ou un morceau de pain blanc (IG 75), apparemment fait de glucides complexes, se comporteraient comme des sucres « rapides », alors que les fruits (IG 40) et leurs glucides, pourtant simples, comme des sucres « lents ».



Tableau comparatif des deux classifications

	Sucres chimiquement simples	Sucres chimiquement complexes
<b>Sucres rapides à index glycémique élevé ( &gt; 74 )</b>	Glucose, maltose Miel, jus de fruits sans pulpe, soda Pastèque, figue, datte Sorbet Confiserie type barre chocolatée Carottes, betteraves Gaufres, crêpes	Pomme de terre au four, purée de pomme de terre, frites Céréales pour petit déjeuner type <i>chocopops, corn flakes, spécial K, kix...</i> Baguette, pain blanc, riz cuisson rapide, riz gluant Semoule de couscous
<b>Sucres moyens à index glycémique moyen ( de 50 à 74 )</b>	Saccharose (sucre de table) Kiwi, banane, mangue, ananas, raisin, cerise Jus de fruits avec pulpe Crème glacée, chocolat Raisin sec Tarte aux pommes, biscuits type petit beurre	Spaghetti, nouille, vermicelles Riz basmati, riz thaï, riz brun ou complet Pain de seigle, pain complet Porridge, muesli, flocon d'avoine Pomme de terre chips, patate douce Galette au blé complet
<b>Sucres lents à index glycémique bas ( &lt; 50 )</b>	Fructose, dextrose, lactose Abricot sec Pamplemousse, pomme, poire, orange Soja, petits pois Biscuit de Savoie	Lentille, haricot sec, pois chiche, haricot blanc, haricot rouge All bran Pâtes aux oeufs, pâtes cuisson « al dente » Pain aux céréales, pain au son

## Bibliographie

- Cahiers de nutrition et de diététique vol 40, « l'œuf, un aliment de qualité » Alain Rérat
- Nutrition et facteurs de risque n°15, « la maladie cœliaque » Dr Paule Nathan
- Nutrition et facteurs de risque n°15, « Sucres et activités physiques » Damien Galtier