



Item246-Prévention primaire par la nutrition chez l'adulte et l'enfant

Objectifs CNCI		
- Connaître les effets de l'alimentation et de l'activité physique sur la santé des populations. - Argumenter la promotion d'une alimentation équilibrée (définition, modalités, soutien motivationnel). - Expliquer les différents types d'activité physique, les évaluer.		
Recommandations	Mots-clés / Tiroirs	NPO / A savoir !
Guide alimentaire du PNNS l'AP / PNNS	- G55-L30-P15 - 3 repas / jour - Approche multifactorielle - Motivation du patient - 30 minutes d'AP / jour	- Information et éducation- Réévaluation régulière- Favoriser l'observance- Régime athérome si IRC/D2

Généralités

- **Prévention primaire** = mesures applicables pour empêcher la survenue de la maladie
- **Objectifs du PNNS**
 - **PNNS** = programme national nutrition santé
 - **But** = amélioration de l'état nutritionnel de la population
 - **Objectifs**
 - Stabilisation du poids
 - Réduction de l'apport énergétique provenant des lipides
 - Réduction de la consommation de graisses saturées et d'acides gras trans pour privilégier les graisses non saturées
 - consommer davantage de fruits et légumes
 - consommer davantage légumineuses, de céréales complètes et de fruits secs
 - limiter la consommation de sucres libres
 - limiter la consommation de sel sodium
 - veiller à consommer du sel iodé

Principes d'une alimentation équilibrée

- **Besoins énergétiques** = variables ++ (sexe / poids / AP)
 - 3 repas par jour + goûter chez l'enfant / pas de grignotages
- **Macronutriments**
 - **Glucides**
 - 1g = 4 kcal/jour
 - 50-55% AET
 - limitation des sucres simples / aliments à IG élevé (soda / confiserie / gateau / pain blanc)
 - féculents à chaque repas
 - favoriser céréales complètes / fruits et légumes
 - **Lipides**
 - 1g = 9 kcal/jour
 - 30-35% AET
 - Réduction des acides gras saturés (AGS) : viande / charcuterie / produits laitiers
 - Favoriser les acides gras monoinsaturés (AGMI) et polyinsaturés (AGPI) : huile de tournesol / colza / poissons gras
 - **Protéines** 1g = 4 kcal/jour 0.8 g/kg/j= 10-15% des AET **Protéines** végétales et animales Viande/poisson/œuf : une portion / jour / poissons 2/semaine
- **Minéraux et vitamines**

- Besoins généralement couverts par une alimentation équilibrée
- **Macro-éléments** = apports quotidiens de l'ordre du g (NA, K, Cl, Ca, P04-, Mg2+)
 - **NaCl** = AJR = 4 g / Surconsommation (> 12 g/jour)
 - **Calcium** = 1g/jour /1.2g chez l'adolescent et le sujet âgé (3 produits laitiers par jour)
- **Oligo-éléments** = Fe, Zn, Cu, I etc
 - **Fer** = risque de carence chez la femme enceinte en âge de procréer, chez le jeune enfant
- **Vitamines**
 - **Vitamine D** = 800 UI/jour
- **Apports hydriques**
 - Environ 2600 mL/jour : boissons + eau apportée par l'alimentation

Connaitre les effets de l'alimentation sur la santé des populations

- **Fruits et légumes**
 - Diminution du risque de cancer (VADS, colo-rectal)
 - Diminution du risque CV global avec effet sur HTA / Diabète
 - Lutte contre la surcharge pondérale (faible apport énergétique légumes > fruits)
- **Glucides / Fibres**
 - réduction des glucides simples : ↓ caries / obésité
 - augmentation des fibres : Réduction risque CV et diabète/ Effet protecteur sur certains cancers (CCR ++)
- **Produits laitiers**
 - Lutte contre l'ostéoporose ++
- **Alcool**
 - Augmentation cancer VADS, CCR (dose-effet)
 - Augmentation du risque CV (sauf à de très faible dose)
- **Sel**
 - Augmente la PA, les maladies CV
 - Augmente l'ostéoporose ?
- **Lipides**
 - Effet délétère des AGS : Augmentation du risque CV / Hypercholestérolémie
 - Diminution de ce risque via AGMI et AGPI

Promotion d'une alimentation équilibrée

- **Généralités**
 - **Médecin traitant** ++
 - **Mise en oeuvre**
 - Approche **multifactorielle**
 - Tenir compte des **déterminants**
 - **sociaux**
 - **économiques**
 - **culturels**
 - **Ne pas culpabiliser**
 - **Compromis** entre les habitudes alimentaires du patient et les recommandations
- **Evaluation des habitudes hygiéno-diététiques**
 - **Contexte familial**
 - **Traditions culinaires**
 - **Habitudes du patient**
 - **Alimentation** : estimation quantitative et qualitative
 - **Activité physique** : cf infra
 - **Représentation du patient** de son corps / poids
 - **Peser** régulièrement les patients -> IMC
 - **Information du patient**
 - Sur les recommandations en terme de nutrition
 - Bénéfices sur la santé (cf supra)
- **Mise en place de nouvelles RHD**
 - Privilégier des **recommandations positives**
 - **Objectifs** simples et atteignables (un ou deux changements à la fois)
 - **Suivi régulier**
 - **Motiver et encourager** le patient +++

Expliquer les différents types d'activité physique, les évaluer

- **Généralités**
 - **Activité physique (AP)** = mouvement corporel produit par les muscles augmentant la dépense d'énergie
 - **≠ sédentarité** = un état dans lequel les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos
 - **Caractéristiques**
 - **description**
 - intensité
 - durée
 - fréquence
 - contexte
 - **type**
 - Activités professionnelles
 - Activités de la vie courante (ex transport)
 - Activités de loisirs
 - Activités sportives
 - **Entraînement physique**
 - activité physique planifiée, structurée, répétée
 - le but est d'améliorer ou de maintenir les capacités physiques d'un individu
 - **Recommandation**
 - 30 minutes d'AP modéré par jour en une ou plusieurs fois
 - équivalent marche rapide / vélo/ natation
 - accélération de la respiration sans essoufflement
- **Evaluation de l'AP**
 - **Carnet / Questionnaire d'AP**
 - Calcul dépense énergétique selon AP
 - **Podomètre**
 - compte les pas
 - **Accéléromètre**
 - compte les mouvements du tronc (coups/min)
 - Calcul dépense énergétique
 - **Cardiofréquencemètre**
 - Utilisée par les sportifs
 - Mesure Fc
 - Déduction de la dépense énergétique (nécessite calibration individuelle)
 - **Calorimétrie indirecte**
 - Evaluation expérimentale
- **Effets de l'activité physique**
 - **mortalité** ↓ mortalité globale
 - **cardiovasculaire**
 - ↓ risque CV (coronarien ++)
 - HTA
 - **métabolique**
 - Amélioration de l'insulinorésistance
 - ↓ diabète
 - améliore contrôle du poids
 - **oncologie**
 - ↓ certains Kc (colon ++/ sein)
 - **neurologique**
 - Améliore santé psychique (dépression / anxiété)
 - ↓ troubles cognitifs
 - **vieillesse**
 - maintien de l'autonomie
 - lutte contre la sarcopénie
 - diminution du risque d'ostéoporose

